

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim											
1)	200	×	1	7	3' 00"	3~4	IM	スムーズ HR22~26	1400		0:21:00
2)	100	×	1	6	1' 20"	3~4	FR	↓ レストなし	600		0:08:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	25	×	2	8	0' 30"	3-8	FR	2フォーム 1スムーズハード 適宜前横呼吸 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に	400		0:08:00 0:05:00
浅海メニュー↓											
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800		0:10:00
pull	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:10:20
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:10:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			
小林・学生メニュー↓											
pull	400	×	2	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800		0:09:40
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:10:00
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:10:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									8650		2:33:00

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	7	1	1' 30"	4	60~75	FR	一定ペース ブイのみ HR23~25	700	0:10:30
2)	100	×	7	1	1' 30"	4	60~75	FR	↓ スイム スムーズなストロークと体重移動	700	0:10:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	3	4	0' 20"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	300	0:04:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	2	50~60	FR	イージー	300	0:06:00
									1)→2) レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	5	1	7' 00"	8	80~	FR	DIV 耐乳酸	500	0:35:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	2:04:20	

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース ブイのみ HR23~25	600	0:10:00
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	↓ スイム スムーズなストロークと体重移動	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	3	3	0' 25"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	225	0:03:45
2)	100	×	1	3	2' 15"	2	50~60	FR	イージー	300	0:06:45
									1)→2) レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	5	1	7' 00"	8	80~	FR	DIV 耐乳酸	500	0:35:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3675		2:04:20