

A											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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
Pswim	100	×	11	2	1' 15"	4~5	FR	スムーズ HR22~26 適宜前横呼吸			2200	0:27:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 1セット:パドルスイム 2セット:スイム				0:00:30
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	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸			450	0:09:00
								筋刺激・筋出力				0:05:00
								ストロークテンポ・リズムを大切に				
浅海メニュー↓												
swim	400	×	1	5	5' 00"	6~7	FR	テンポ~スムーズハード(LTペース以上)			2000	0:25:00
	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	イージー 過ごし方はフリー			400	0:08:00
寺澤・学生メニュー↓												
swim	200	×	4	3	2' 25"	6	FR	T字ターン コースロープ外して			2400	0:29:00
			1	2	2' 00"							
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8	FR	DIV 横一列			100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											9000	2:48:00

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	×	4	2	1' 30"	4	60~75	FR	一定ペース HR23~25 スムーズなストロークと体重移動	800	0:12:00
2)	50	×	6	2	0' 45"	4	60~75	FR	↓	600	0:09:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)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)	50	×	3	3	0' 50"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	450	0:07:30
2)	100	×	1	2	2' 00"	2	50~60	FR	イージー	200	0:04:00
									1)→2)レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	4	2	2' 40"	6	70~80	FR	T字ターン コースロープ外して	1600	0:21:20
			1	2	2' 00"				セットレスト2分		0:04:00
swim	200	×	3	1	2' 40"	6	70~80	FR	T字ターン コースロープ外して	600	0:08:00
cho		×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8	80~	FR	DIV 横一列	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5800	2:15:10

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	×	3	2	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース HR23~25 スムーズなストロークと体重移動	600	0:10:00
2)	50	×	6	2	0' 50"	4	60~75	FR	↓	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)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)	50	×	3	3	0' 55"	8	80~	FR	ハード ストロークとキックのタイミング	450	0:08:15
2)	100	×	1	2	2' 15"	2	50~60	FR	イージー	200	0:04:30
									1)→2)レストなし		0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	150	×	4	2	2' 40"	6	70~80	FR	T字ターン コースロープ外して	1200	0:21:20
			1	2	1' 00"				セットレスト1分		0:02:00
swim	150	×	3	1	2' 40"	6	70~80	FR	T字ターン コースロープ外して	450	0:08:00
cho		×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8	80~	FR	DIV 横一列	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5050	2:13:55