

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	200	×	4	1	2' 40"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 スイム	800		0:10:40
pull	200	×	4	1	2' 35"	4	FR	↓ ブイのみ	800		0:10:20
pull	200	×	4	1	2' 30"	4	FR	↓ パドル+ブイ	800		0:10:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
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	×	3	4	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 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	300		0:06:00 0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	100	×	4	3	1' 15"	5	FR	一定ペース泳 コース内横一列	1200		0:15:00
			1	2	1' 00"			セット毎に引っ張る選手はコース内で相談 起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ ただし、グループのペースを落とさない。			0:02:00
cho		×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			0:03:00
swim	50	×	2	1	3' 00"	8	FR	DIV 横一列	100		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5450		1:58:00

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	100	×	6	1	1'35"	4	65~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 スイム	600	0:09:30
pull	100	×	6	1	1'30"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:09:00
pull	100	×	6	1	1'25"	4	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	600	0:08:30
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		
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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	2	0'30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim	25	×	3	4	0'35"	3~8	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 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	300	0:07:00 0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	4	2	1'25"	5	70~80	FR	一定ペース泳 コース内横一列	800	0:11:20
			1	2	1'00"				セット毎に引っ張る選手はコース内で相談		0:02:00
	100	×	3	1	1'25"	5	70~80	FR	起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ ただし、グループのペースを落とさない。	300	0:04:15
中山選手メニュー ↓											
swim	50	×	6	3	0'50"	7	80~	FR	400mレースペース フットタッチ	900	0:15:00
			1	2	1'00"						0:02:00
cho		×	1	1	3'00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
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									5650	2:15:25	

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	100	×	5	1	1' 45"	4	65~75	FR	T字ターン	スムーズ	HR22~24	スイム	500	0:08:45	
pull	100	×	5	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓	ブイのみ			500	0:08:20	
pull	100	×	5	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓	パドル+ブイ			500	0:07:55	
			1	2	0' 30"				セットレスト	30秒		0:01:00			
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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	5ドックプル	3ストローク	キックあり	100	0:02:40		
			1	2	0' 30"				セットレスト	30秒		0:01:00			
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~8	50~80	FR	1~3本 DES	フォーム~スムーズハード	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	300	0:08:00
												0:05:00			
選手・学生メニュー↓															
swim	100	×	4	1	1' 35"	5	70~80	FR	一定ペース泳	コース内横一列		400	0:06:20		
				1	2	1' 00"			セット毎に引っ張る選手は	コース内で相談			0:02:00		
	100	×	3	2	1' 35"	5	70~80	FR	起点となる選手(合わせられる選手)は	自分のペース・スピードで泳ぐ		600	0:09:30		
									ただし、グループのペースを落とさない。						
cho		×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー			0:03:00			
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											4350	1:59:10			