

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' 35"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:20
pull	200	×	4	1	2' 30"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:00
pull	200	×	5	1	2' 25"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1000	0:12:05
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho		×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ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	×	2	6	0' 30"	3-7	FR	奇:フォーム 偶: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	0:05:00
swim	200	×	9	1	2' 25"	6	FR	T字ターン テンポ泳 前横呼吸 コースロープなし	1800	0:21:45
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									6100	1:59:10

B												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
swim	200	×	4	1	2' 40"	4	FR	スムーズ 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	×	4.5	1	2' 30"	4	FR	↓ パドル+ブイ				900	0:11:15
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒					0:01:00
cho		×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー					0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ				100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり				100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ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	×	2	6	0' 30"	3-7	FR	奇:フォーム 偶: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	0:05:00
swim	200	×	8.5	1	2' 30"	6	FR	T字ターン テンポ泳 前横呼吸 コースロープなし				1700	0:21:15
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												5900	1:58:30

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' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	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' 45"	3~6	50~80	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	×	3	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600	0:08:45
pull	200	×	4	1	2' 50"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:11:20
pull	200	×	4	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho		×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ストロークヘッドアップ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	×	2	6	0' 30"	3-7	50-80	FR	奇:フォーム 偶: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
swim	200	×	7.5	1	2' 45"	6	70~80	FR	T字ターン テンポ泳 前横呼吸 コースロープなし	1500	0:20:37
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										5400	1:57:43

D										
			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	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	700	0:11:05
pull	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	↓ ブイのみ	700	0:10:30
pull	100	×	7	1	1' 25"	4	FR	↓ パドル+ブイ	700	0:09:55
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho		×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ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	×	2	6	0' 30"	3-7	FR	奇:フォーム 偶: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
swim	200	×	7	1	2' 55"	5	FR	T字ターン テンポ泳 前横呼吸 コースロープなし	1400	0:20:25
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									5200	1:57:55

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350	0:07:00
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	100	×	6	1	1'50"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	600	0:11:00
pull	100	×	6	1	1'45"	4	FR	↓ ブイのみ	600	0:10:30
pull	100	×	6	1	1'40"	4	FR	↓ パドル+ブイ	600	0:10:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
cho		×	1	1	3'00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ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	×	2	6	0'30"	3-7	FR	奇:フォーム 偶: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
swim	200	×	6	1	3'30"	5	FR	T字ターン テンポ泳 前横呼吸 コースロープなし	1200	0:21:00
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									4650	1:58:10