

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	~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	400	×	2	1	5' 10"	4	65~75	FR スムース HR22~24 スイム	800	0:10:20	
pull	400	×	2	1	5' 00"	4	65~75	FR ↓ ブイのみ	800	0:10:00	
pull	400	×	2	1	4' 50"	4	65~75	FR ↓ パドル+ブイ	800	0:09:40	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択		0:01:00	
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	BR+FR 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	~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	×	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	0:05:00	
swim	300	×	1	6	3' 40"	6	75~85	FR レースペース~レースペース以上 HR26~30 乳酸値:3.5-6.0(目安)	1800	0:22:00	
	100	×	1	5	2' 00"	2	~50	FR リカバリー ※コースロープなし	500	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	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' 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	400	×	2	1	5' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:10:40	
pull	400	×	2	1	5' 10"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:20	
pull	400	×	2	1	5' 00"	4	FR	↓ パドル+ブイ	800	0:10:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 各自、T字ターン or ノーマルターン を選択		0:01:00	
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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・FR	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	
			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	300	×	1	6	3' 40"	6	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30 乳酸値:3.5-6.0(目安)	1800	0:22:00	
	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	リカバリー ※コースロープなし ※浅海選手:300mまで	500	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:59:00	

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	300	×	3	1	4' 30"	4	65~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 スイム	900	0:13:30
pull	300	×	2	1	4' 20"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:08:40
pull	300	×	2	1	4' 10"	4	65~75	FR	↓ パドル+ブイ	600	0:08:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	BR・FR	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	~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	×	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	300	×	1	6	4' 00"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	1800	0:24:00
	50	×	1	5	1' 40"	2	~50	FR	リカバリー ※コースロープなし	250	0:08:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850	1:59:50	

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	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	T字ターン スムース HR22～24 スイム	800	0:12:40	
pull	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	↓ ブイのみ	600	0:09:00	
pull	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	↓ パドル+ブイ	600	0:08:30	
				2	0' 30"			セットレスト30秒			
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	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・FR	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	
			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	×	1	6	3' 40"	6	FR	レースペース～レースペース以上 HR26～30	1200	0:22:00	
	50	×	1	5	2' 00"	2	FR	リカバリー ※コースロープなし	250	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5150	1:59:10	

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	~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	100	×	6	1	1' 50"	4	65~75	FR T字ターン スムース HR22~24 スイム	600	0:11:00	
pull	100	×	6	1	1' 45"	4	65~75	FR ↓ ブイのみ	600	0:10:30	
pull	100	×	5	1	1' 40"	4	65~75	FR ↓ パドル+ブイ	500	0:08:20	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	BR+FR 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	~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	×	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	×	1	6	3' 40"	6	75~85	FR レースペース~レースペース以上 HR26~30	1200	0:22:00	
	50	×	1	5	2' 00"	2	~50	FR リカバリー ※コースロープなし	250	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4800	1:58:30	