

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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	100	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3~4本 6サイドキックチェンジ	100	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 ドックプル	100	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	3~4本 ロングドックプル キックあり	0:03:00	
				1	0' 30"			5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00	
								1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	300	0:04:30	
								セットレスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	200	×	1	5	3' 00"	3~4	60~75	IM	スムース IM - 逆IM / 100m	1000	
2)	100	×	1	5	1' 20"	3~4	60~75	FR	↓ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	500	0:15:00 0:06:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし	100	
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	
				1	0' 30"			3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	0:02:40		
								セットレスト30秒	100	0:02:40	
										0:01:30	
swim	50	×	3	4	1' 00"	7	80~	FR	スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	
								ストロークテンポ・リズム変化への対応		0:12:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	2' 25"	3~4	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	600	
pull	200	×	3	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	600	
swim	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ スイム	600	
				1	0' 30"			セットレスト30秒		0:07:45 0:01:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5500	1:46:20	

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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 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	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR 5ドックプル3ストローク キックあり	300	0:04:30	
				1	3	0' 30"		FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備		0:01:30	
								セットレスト30秒			
swim											
1)	200	×	1	5	3' 15"	3~4	60~75	IM	スムース IM - 逆IM / 100m	1000	0:16:15
2)	100	×	1	4	1' 25"	3~4	60~75	FR ↓	1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	400	0:05:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR スカーリング ブイなしキックなし	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40	
				1	3	0' 30"		FR 3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり		0:01:30	
								セットレスト30秒			
swim	50	×	3	4	1' 00"	7	80~	FR	スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
								ストロークテンポ・リズム変化への対応			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	2' 30"	3~4	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	600	0:07:30
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	65~75	FR ↓	ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 40"	3~4	65~75	FR ↓	スイム	600	0:08:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:47:20	

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C			目的	Distance	Time
W-up												
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	0:05:00 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' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード	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)	200	×	1	4	3' 30"	3~4	60~75	IM	スムース IM - 逆IM / 100m		800	0:14:00
2)	100	×	1	4	1' 35"	3~4	60~75	FR	↓		400	0:06:20
									1)→2)レストなし	2)→1)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
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"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横		100	0:02:40
	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	3	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:30
swim	50	×	3	4	1' 00"	7	80~	FR	スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン		600	0:12:00
									ストロークテンポ・リズム変化への対応			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:00
pull	200	×	2	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ		400	0:05:40
pull	200	×	3	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ		600	0:08:45
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓ スイム		600	0:09:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											5000	1:47:05

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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 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
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR 5ドックプル3ストローク キックあり	300	0:05:30
				1	3	0' 30"		FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備		0:01:30
								セットレスト30秒		
swim										
1)	200	×	1	4	3' 45"	3~4	60~75	IM	800	0:15:00
2)	100	×	1	3	1' 45"	3~4	60~75	FR ↓ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	300	0:05:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
				1	3	0' 30"		FR 3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり		0:01:30
								セットレスト30秒		
swim	50	×	3	4	1' 00"	7	80~	FR スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
								ストロークテンポ・リズム変化への対応		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	2	1	3' 10"	3~4	65~75	FR スムース HR22~24 パドル+ブイ	400	0:06:20
pull	200	×	2	1	3' 15"	3~4	65~75	FR ↓ ブイのみ	400	0:06:30
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	65~75	FR ↓ スイム	600	0:10:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4700	1:46:55

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	300	0:05:00 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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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 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
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR 5ドックプル3ストローク キックあり	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備		0:01:30
								セットレスト30秒		
swim										
1)	200	×	1	4	4' 00"	3~4	60~75	IM	800	0:16:00
2)	100	×	1	3	1' 50"	3~4	60~75	FR ↓ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	300	0:05:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	3	0' 30"			FR 3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり		0:01:30
								セットレスト30秒		
swim	50	×	3	4	1' 00"	7	80~	FR スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
								ストロークテンポ・リズム変化への対応		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	2	1	3' 20"	3~4	65~75	FR スムース HR22~24 パドル+ブイ	400	0:06:40
pull	200	×	2	1	3' 30"	3~4	65~75	FR ↓ ブイのみ	400	0:07:00
swim	200	×	2	1	3' 40"	3~4	65~75	FR ↓ スイム	400	0:07:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4350	1:44:40