

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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(ヘッドアップ)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
pull	400	×	3	1	5' 00"	4~5	FR	スムーズ T字ターン HR22~26 ブイのみ	1200		0:15:00
swim	400	×	4	1	5' 00"	4~5	FR	↓ スイム	1600		0:20:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸 コースロープなし			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	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"	3	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	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"	3~7	FR	1~3本 DES スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600		0:12:00
			1	1	0' 30"			スムーズハードはフローティングスタート テンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ			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
pull	200	×	3	1	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	600		0:07:00
pull	200	×	3	1	2' 25"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600		0:07:15
swim	200	×	3	1	2' 30"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6900		2:01:55

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
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(ヘッドアップ)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
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	4	1	5' 20"	3~4	FR	↓ スイム	1400	0:18:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸 コースロープなし		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	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"	3	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	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"	3~7	FR	1~3本 DES スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
			1	1	0' 30"			スムーズハードはフローティングスタート テンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ		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
pull	200	×	2	1	2' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:05:00
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 40"	3~4	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									6500	2:00:35

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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(ヘッドアップ)3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	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		0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 ブイのみ	1200		0:17:00
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1200		0:17:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸 コースロープなし			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	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"	3	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	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"	3~7	FR	1~3本 DES スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600		0:12:00
			1	1	0' 30"			スムーズハードはフローティングスタート テンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ			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
pull	200	×	2	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400		0:05:20
pull	200	×	3	1	2' 45"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600		0:08:15
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:08:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6300		2:01:45

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
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(ヘッドアップ)3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	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	0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
pull	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 ブイのみ	1200	0:18:00
swim	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	↓ スイム	1000	0:15:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸 コースロープなし		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
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"	3	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	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"	3~7	FR	1~3本 DES スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
			1	1	0' 30"			スムーズハードはフローティングスタート テンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ		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
pull	200	×	2	1	2' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:05:40
pull	200	×	2	1	2' 55"	3~4	FR	↓ ブイのみ	400	0:05:50
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	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									5900	2:00:10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
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(ヘッドアップ)3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0'55"	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	0:05:30
			1	3	0'30"			セットレスト30秒		0:01:30
pull	200	×	5	1	3'30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 ブイのみ	1000	0:17:30
swim	200	×	5	1	3'30"	3~4	FR	↓ スイム	1000	0:17:30
			1	1	0'30"			セットレスト30秒 適宜前横呼吸 コースロープなし		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
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"	3	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	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"	3~7	FR	1~3本 DES スムースハード Fr - Fly -Fr - Fly(FrK)/12.5m T字ターン	600	0:12:00
			1	1	0'30"			スムーズハードはフローティングスタート テンポ・リズム変化への対応 2セット終わったところで回り方チェンジ		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
pull	200	×	2	1	3'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:06:40
pull	200	×	2	1	3'25"	3~4	FR	↓ ブイのみ	400	0:06:50
swim	200	×	2	1	3'30"	3~4	FR	↓ スイム	400	0:07:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5450	2:02:20