

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	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
	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	×	5	1	5' 10"	5~6	FR	テンポ泳 T字ターン HR26~28 100-125m: 5ストロークヘッドアップ5ストローク 200-225m: 3ストロークヘッドアップ3ストローク 300-325m: 5ストロークヘッドアップ3ストローク テンポ・リズムが変わっても、心拍が上がりすぎないようにリラックス 上体が立ってから素早くボディポジションを戻せるように 奇数: 反時計回り 偶数: 時計回り	2000	0:25:50
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	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	200	×	6	2	2' 35"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	2400	0:31:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		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
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード T字ターン	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6550	1:55:30

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	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
	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
swim										
1)	200	×	1	3	3' 20"	4	IM	スムーズ IM	600	0:10:00
2)	200	×	1	3	3' 20"	4	IM	↓ 逆IM	600	0:10:00
2)	200	×	1	3	3' 00"	4	FR	↓	600	0:09:00
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
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	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	200	×	4	2	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	1600	0:24:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		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
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5550	1:54:55

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	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
	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
swim										
1)	200	×	1	3	3' 40"	4	IM	スムーズ IM	600	0:11:00
2)	200	×	1	3	3' 40"	4	IM	↓ 逆IM	600	0:11:00
2)	200	×	1	2	3' 10"	4	FR	↓	400	0:06:20
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
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	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	200	×	4	2	3' 10"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	1600	0:25:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		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
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5350	1:55:35

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	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
	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
swim										
1)	200	×	1	3	4' 00"	4	IM	スムーズ IM	600	0:12:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	4	IM	↓ 逆IM	400	0:08:00
2)	200	×	1	2	3' 30"	4	FR	↓	400	0:07:00
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
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	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
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	200	×	4	2	3' 30"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	1600	0:28:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		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
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5000	1:55:10

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	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
	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
swim										
1)	100	×	1	4	2'20"	4	IM	スムーズ IM	400	0:09:20
2)	100	×	1	4	2'20"	4	IM	↓ 逆IM	400	0:09:20
2)	100	×	1	4	1'50"	4	FR	↓	400	0:07:20
								1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
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	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
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	8	2	1'50"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	1600	0:29:20
			1	1	0'30"			セットレスト30秒		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
swim	50	×	3	2	1'10"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	300	0:07:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4750	1:56:10