

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	3	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	450	0:06:45
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	400	×	5	1	5' 00"	5~6	FR	テンポ泳 T字ターン HR26~28 コースロープなし T字ターン後5mまでヘッドアップ(顎まであげる) 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	0:25:00
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~3本 ドックプル 4~6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	×	7	2	2' 35"	4	FR	スムーズ HR22~24 1set ブイのみ 2set スイム	2800	0:36:10
			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	4	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7300	2:05:35

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	3	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	450	0:06:45
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	400	×	4	1	5' 30"	3~5	FR	スムーズ HR22~26 コースロープなし	1600	0:22:00
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	150	0:04:30
	25	×	3	2	0' 30"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード フォームの確認	150	0:03:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	1	6	3' 10"	4	IM	スムーズ HR22~26	1200	0:19:00
2)	200	×	1	6	2' 50"	4	FR	↓	1200	0:17:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
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	4	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6750	2:08:55

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	3	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	450	0:07:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	200	×	7	1	3' 10"	3~5	FR	スムーズ HR22~26 コースロープなし	1400	0:22:10
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	150	0:04:30
	25	×	3	2	0' 30"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード フォームの確認	150	0:03:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	1	5	3' 40"	4	IM	スムーズ HR22~26	1000	0:18:20
2)	200	×	1	5	3' 10"	4	FR	↓	1000	0:15:50
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
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	4	0' 55"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6150	2:09:00

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	200	×	6	1	3' 30"	3~5	FR	スムーズ HR22~26 コースロープなし	1200	0:21:00
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	150	0:04:30
	25	×	3	2	0' 30"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード フォームの確認	150	0:03:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	1	9	2' 00"	4	IM	スムーズ HR22~26	900	0:18:00
2)	100	×	1	9	1' 45"	4	FR	↓	900	0:15:45
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
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	4	1' 00"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5600	2:07:25

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	1'05"	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	0:06:30
			1	3	0'30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	10	1	2'00"	3~5	FR	スムーズ HR22~26 コースロープなし	1000	0:20:00
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	×	6	1	0'45"	2	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'45"	2	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	150	0:04:30
	25	×	3	2	0'30"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード フォームの確認	150	0:03:00
			1	3	0'30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	1	8	2'15"	4	IM	スムーズ HR22~26	800	0:18:00
2)	100	×	1	8	2'00"	4	FR	↓	800	0:16:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
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	4	1'00"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5150	2:07:20