

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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR	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		0:02:40
	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
	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
P/S	400	×	3	3	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	3600		0:48:00
			1	2	0' 30"			高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり セットレスト30秒			0:01:00
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	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	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' 45"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:03:00
swim	200	×	8	1	3' 10"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	1600		0:25:20
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	1	5' 00"	9~	FR	1本1本最大努力	150		0:15:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7050		2:16:30

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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR	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		0:02:40
	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
	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
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200		0:17:00
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:17:00
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:14:10
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
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	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルスカーリング 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	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"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	200	×	8	1	3' 20"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	1500		0:25:00
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	1	5' 00"	9~	FR	1本1本最大努力	150		0:15:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6750		2:16:20

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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR	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		0:02:40
	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
	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
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:15:50
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:15:50
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:15:50
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
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	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルスカーリング 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	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"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	200	×	7	1	3' 40"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	1400		0:25:40
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	1	5' 00"	9~	FR	1本1本最大努力	150		0:15:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6250		2:16:50

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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR	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		0:02:40
	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
	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
pull	200	×	5	1	3' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:17:30
pull	200	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:14:00
swim	200	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:14:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
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	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルスカーリング 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	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"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	100	×	12	1	2' 00"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	1200		0:24:00
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	1	5' 00"	9~	FR	1本1本最大努力	150		0:15:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5650		2:15:40

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	1'00"	2 ~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	25	×	6	1	1'00"	2 ~50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	6	1	1'00"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	50	×	3	2	1'10"	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	0:07:00
pull	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	500	0:11:40
pull	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	500	0:11:40
swim	100	×	4	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	400	0:09:20
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	パドルスカーリング ブイあり 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	3 ~50	FR	ドックプル キックあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:04:00
swim	25	×	4	7	0'40"	4 65~75	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	700	0:18:40
cho	25	×	6	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	50	×	3	1	5'00"	9~ 85~	FR	1本1本最大努力	150	0:15:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4000	2:12:20