

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"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	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
P/S	400	×	3	3	5' 00"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	3600		0:45:00
			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' 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' 40"	2	BR・FR	15m平泳ヘッドアッププル 上下動アリ 体重移動 パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
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		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	FR	最大努力	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									7000		2:08:10

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"	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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	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	
P/S	400	×	3	3	5' 20"	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' 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' 40"	2	BR・FR	15m平泳ヘッドアッププル 上下動アリ 体重移動 パドルあり フリーキック	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	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	
	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:02:40	
swim	200	×	7	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	1400	0:23:20	
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00	
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	FR	最大努力	50	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									6800	2:09:10	

C											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー		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
P/S	400	×	3	3	5' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム		3600		0:51:00
			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' 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' 40"	2	BR・FR	15m平泳ヘッドアッププル 上下動アリ 体重移動 パドルあり フリーキック		100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	ドリル フリー		100		0:02:40
swim	200	×	6	1	3' 30"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識		1100		0:19:15
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	FR	最大努力		50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						100		0:05:00
Total										6500		2:08:05

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	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		0:03:00
	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' 50"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
	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' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:12:00
			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"	2	BR・FR	15m平泳ヘッドアッププル 上下動アリ 体重移動 パドルあり フリーキック	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
swim	200	×	6	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	1200		0:22:00
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	9~	FR	最大努力	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5800		2:06:00

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 ~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	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	0:03:00
	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	0'50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	2	0'55"	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	0:05:30
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:13:20
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	4	1	3'20"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	800	0:13:20
			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	0'40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	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"	2 ~50	BR・FR	15m平泳ヘッドアッププル 上下動アリ 体重移動 パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	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
	25	×	4	1	0'50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
swim	200	×	6	1	4'00"	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	1200	0:24:00
cho		×	1	1	5'00"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5'00"	9~ 85~	FR	最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5350	2:06:10

F										
			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	1'10"	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	0:07:00
	25	×	6	1	1'10"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	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
			1	4	0'30"					0:02:00
pull	200	×	3	1	4'40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	600	0:14:00
pull	200	×	2	1	4'40"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	400	0:09:20
swim	200	×	2	1	4'40"	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	×	4	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:04:00
			1	2	0'30"	4				0:01:00
swim	50	×	4	4	1'10"	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 往:4S 復:FR	800	0:18:40
cho		×	1	1	5'00"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5'00"	9~ 85~	FR	最大努力	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3900	2:06:20