

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	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	
	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	
swim											
1)	200	×	1	7	3' 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	1400	0:21:00
2)	100	×	1	6	1' 20"	4	65~75	FR	↓ レストなし	600	0:08:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル フリー	100	0:02:40
P/S	300	×	4	2	4' 00"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 1st:ブイのみ 2st:スイム	2400	0:32:00
			1	1	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		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									6450	1:54:00	

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	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
	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
swim										
1)	200	×	1	6	3' 15"	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	0:19:30
2)	100	×	1	6	1' 25"	4	FR	↓ レストなし	600	0:08:30
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' 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' 40"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:02:40
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200	0:16:40
swim	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓ スイム	1050	0:14:35
			1	1	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		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6100	1:52:15

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	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	
	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	
swim											
1)	200	×	1	6	3' 25"	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	0:20:30
2)	100	×	1	6	1' 25"	4	65~75	FR	↓ レストなし	600	0:08:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル フリー	100	0:02:40
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200	0:16:40
swim	300	×	4	1	4' 10"	3~4	60~75	FR	↓ スイム	1050	0:14:35
			1	1	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		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									6100	1:53:15	

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	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	
	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	
swim											
1)	200	×	1	5	3' 35"	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	1000	0:17:55
2)	100	×	1	5	1' 35"	4	65~75	FR	↓ レストなし	500	0:07:55
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' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	CHO	ドリル フリー	100	0:02:40
pull	300	×	4	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200	0:18:00
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	↓ スイム	900	0:13:30
			1	1	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		0:00:30
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~8	50~80	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5650	1:51:50	

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	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
	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
swim										
1)	200	×	1	4	3'55"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	800	0:15:40
2)	100	×	1	4	1'45"	4	FR	↓ レストなし	400	0:07:00
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	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
pull	200	×	5	1	3'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	↓ スイム	800	0:13:20
			1	1	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		0:00:30
swim	25	×	3	4	0'40"	3~8	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									5000	1:52:20

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	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	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	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	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	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
swim											
1)	100	×	1	5	2'30"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	500		0:12:30
2)	100	×	1	4	2'10"	4	FR	↓ レストなし	400		0:08:40
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	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	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"						0:01:00
pull	100	×	4	1	2'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	400		0:09:20
swim	100	×	4	1	2'20"	3~4	FR	↓ スイム	400		0:09:20
			1	1	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			0:00:30
swim	25	×	3	4	0'40"	3~8	FR	1~3本DES フォーム~ハード	300		0:08:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									3650		1:52:20