

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	~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' 45"	2	~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	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	0:04:30
P/S	300	×	4	3	3' 50"	4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5~2.0 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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	3600	0:46:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
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' 45"	3	~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim											
1)	400	×	1	6	5' 00"	4~5	65~80	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0~2.5	2400	0:30:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	2~3	55~70	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	600	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										8150	2:15:30

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"	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	
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5~2.0 パドル+ブイ	1200		0:16:40	
	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:16:40	
	swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ スイム 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	900		0:12:30
1												
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"	3	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100		0:02:40	
swim	1)	400	×	1	6	5' 20"	4~5	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0~2.5	2400		0:32:00
	2)	100	×	1	5	1' 40"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	500		0:08:20
DOWN	100	×	1	1							0:10:00	
Total									7750		2:16:40	

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 ~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"	3 60~	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 ~50	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 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	0:05:00
pull	300	×	4	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200	0:18:00
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	900	0:13:30
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	900	0:13:30
			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 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim										
1)	400	×	1	5.5	5' 40"	4~5 65~80	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0~2.5	2200	0:31:10
2)	100	×	1	5	1' 50"	2~3 55~70	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	500	0:09:10
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									7250	2:16:00

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	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	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	900		0:15:00
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	900		0:15:00
swim	300	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:10:00
			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' 50"	3	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100		0:03:00
swim											
1)	400	×	1	5	6' 20"	4~5	FR	スムーズ HR24~26	2000		0:31:40
2)	100	×	1	5	1' 50"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 レストなし	500		0:09:10
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6450		2:15:10

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	1' 00"	2 ~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	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	200	×	2	1	4' 40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:09:20
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	0' 45"	3 ~50	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
swim										
1)	300	×	1	5	6' 20"	4~5 65~80	FR	スムーズ HR24~26	1500	0:31:40
2)	50	×	1	5	1' 50"	2~3 55~70	FR	リカバリー HR22~24 レストなし	250	0:09:10
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4500	2:12:50