

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	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
	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
P/S	400	×	2	3	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2400	0:30:00
			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	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"	2	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"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動アリ・体重移動 テンポよく 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
swim										
1)	200	×	1	6	3' 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	0:18:00
2)	100	×	1	5	1' 20"	4	FR	↓ レストなし	500	0:06:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									6250	1:50:30

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	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
	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	×	2	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	2400		0:32:00
			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	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"	2	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"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動アリ・体重移動 テンポよく 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
swim											
1)	200	×	1	5	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	1000		0:16:15
2)	100	×	1	4	1' 25"	4	FR	↓ レストなし	400		0:05:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
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									5950		1:50:05

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	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
	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	×	2	3	5' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2400	0:33:00
			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	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"	2	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"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動アリ・体重移動 テンポよく 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
swim										
1)	200	×	1	5	3' 25"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	1000	0:17:05
2)	100	×	1	4	1' 25"	4	FR	↓ レストなし	400	0:05:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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									5950	1:51:55

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	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' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00	
	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	
P/S	400	×	2	1	6' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:12:20	
	400	×	2	1	6' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:12:20	
	400	×	1	1	6' 10"	3~4	FR	↓ スイム	400	0:06:10	
			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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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"	2	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"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動アリ・体重移動 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"	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	
swim											
1)	100	×	1	6	1' 50"	4	IM	スムーズ HR22~24 体重移動と水感覚・タイミングを意識	600	0:11:00	
2)	100	×	1	5	1' 35"	4	FR	↓ レストなし	500	0:07:55	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
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									5250	1:50:25	

E										
			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	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	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	×	2	3	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	1800	0:30:00
			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"	2	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"	2	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"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動アリ・体重移動 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"	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
swim										
1)	100	×	1	5	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	500	0:10:00
2)	100	×	1	5	1' 40"	4	FR	↓ レストなし	500	0:08:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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									4950	1:50:00

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/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	×	4	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	100	0:04:00
	25	×	6	1	1'05"	2 50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30
	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"			セットレスト30秒		0:02:00
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
			1	2	0'30"					0:01:00
swim										
1)	100	×	1	4	2'30"	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	400	0:10:00
2)	50	×	1	4	1'10"	4 65~75	FR	↓ レストなし	200	0:04:40
cho	25	×	4	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	3	2	0'45"	3~8 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3650	1:50:40