

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	500	×	3	3	6' 10"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	4500		0:55:30
			1	2	0' 30"			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			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"	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	7	5' 00"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0	2800		0:35:00
2)	100	×	1	7	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	700		0:10:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									9550		2:26:30

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00	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	500	×	3	1	6' 40"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1500	0:20:00	
pull	500	×	3	1	6' 40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1500	0:20:00	
swim	500	×	2	1	6' 40"	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	1000	0:13:20	0:01:00
			1	2	0' 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' 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	7	5' 10"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0	2800	0:36:10	
2)	100	×	1	7	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	700	0:10:30	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									9050	2:25:30	

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	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	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200		0:18:00
pull	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:18:00
swim	400	×	2	1	6' 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' 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	7	5' 40"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0	2800		0:39:40
2)	100	×	1	6	1' 40"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									8150		2:25:00

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' 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' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:16:40
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:16:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:16:40
			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	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	6サイドキック3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim											
1)	400	×	1	6	6' 00"	4~5	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0	2400		0:36:00
2)	50	×	1	6	1' 20"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300		0:08:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7250		2:23:30

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	×	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
	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	×	4	1	4'40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:18:40
pull	200	×	3	1	4'40"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	600	0:14:00
swim	200	×	3	1	4'40"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	600	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	×	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	×	6	1	7'20"	4~5 65~80	FR	スムーズ HR24~26 6:30以内	1800	0:44:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5150	2:21:40