

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	2	5' 00"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5	2400		0:30:00
			1	1	0' 30"			1st: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			0:00:30
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)	200	×	1	7	2' 20"	5~6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0	1400		0:16:20
2)	200	×	1	7	2' 40"	3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	1400		0:18:40
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6750		1:55:00

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' 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 swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200		0:16:00
	400	×	3	1	5' 20"	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
			1	1	0' 30"						0:00:30
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)	200	×	1	7	2' 25"	5~6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0	1400	0:16:55
	2)	200	×	1	7	2' 50"	3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	1400	0:19:50
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6550		1:56:05

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	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	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200		0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:13:45
			1	1	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			0:00:30
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)	200	×	1	7	2' 35"	5~6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0	1400		0:18:05
2)	200	×	1	6	2' 55"	3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	1200		0:17:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6350		1:55:50

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	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 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	1	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			0:00:30
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)	200	×	1	6	2' 50"	5~6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0	1200		0:17:00
2)	200	×	1	5	3' 10"	3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	1000		0:15:50
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5750		1:54:40

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' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	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 swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	800	0:13:20
	200	×	4	1	3' 20"	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	800	0:13:20
			1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	3	2	0' 50"	3	FR	キャッチスカーリング DES ブイあり	150	0:05:00
	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	×	6	1	0' 40"	3	FR	奇:6サイドキック3ストローク 偶数:スイム	150	0:04:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	4	4	1' 30"	5~6	FR	ハード HR28~ セットレスト2分 1st:パドル+ブイ 2st:スイム 3st:パドルスイム 4st:スイム	800	0:24:00
			1	3	2' 00"					0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4050	1:55:20

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 ~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	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	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	×	3	1	4'40"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 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	1	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			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
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"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	4	4	1'30"	5~6 75~85	FR	ハード HR28~	800		0:24:00
			1	3	2'00"			セットレスト2分 1st:パドル+ブイ 2st:スイム 3st:パドルスイム 4st:スイム			0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3350		1:54:10