

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
pull	400	×	4	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1600		0:21:20
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	1200		0:16:00
			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	50	×	3	5	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	750		0:12:30
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6350		2:01:20

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	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1200	0:17:00
			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	×	4	1	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5~2.0	800	0:10:40
2)	100	×	6	1	1' 30"	6	FR	テンポ HR26~28 LT3.0~4.0	600	0:09:00
3)	50	×	8	1	0' 50"	8	FR	400m レースペース フットタッチ LT4.0~	400	0:06:40
			1	2	3' 00"			セットレスト3分		0:06:00
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5800	2:01:20

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"	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
pull swim	200	×	6	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:19:00
	200	×	5	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	1000	0:15:50
			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 ~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)	100	×	7	1	1' 25"	3~4 65~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5~2.0	700	0:09:55
2)	100	×	6	1	1' 30"	5~6 75~85	FR	テンポ HR26~28 LT3.0~4.0	600	0:09:00
3)	50	×	8	1	0' 50"	7~8 85~	FR	400m レースペース フットタッチ LT4.0~	400	0:06:40
			1	2	3' 00"			セットレスト3分		0:06:00
cho		×	1	1	5' 00"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5500	2:01:25

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"	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"	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	3	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	450	0:06:45
swim	200	×	4	1	6' 00"	8~	FR	400mレースペース HR28~	800	0:24:00
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
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓ スイム	1200	0:16:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5150	2:01:35

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	×	3	2	0' 50"	3	FR	キャッチスカーリング DES パドル+ブイ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	グライドキック 呼吸1ストローク ローリング~1ストローク	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	12サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
	50	×	3	3	0' 55"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	450	0:08:15
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
P/S	100	×	3	3	1' 30"	8~	FR	ハード HR28~ 400mレースペース以上	900	0:13:30
			1	2	5' 00"	85~		セットレスト5分		0:10:00
								1st:パドルスイム 2・3st:スイム		
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	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
pull	100	×	7	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	700	0:11:40
pull	100	×	6	1	1' 40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3~4	FR	↓ スイム	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho		×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4600	2:00:55

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	オンボードキック 板あり けのび姿勢をキープ	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
P/S	100	×	3	3	1'30"	8~ 85~	FR	ハード HR28~	900	0:13:30
			1	2	5'00"			セットレスト5分		0:10:00
								1st:パドルスイム 2・3st:スイム		
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	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
pull	100	×	5	1	2'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	500	0:10:00
pull	100	×	5	1	2'10"	3~4 60~75	FR	↓ ブイのみ	500	0:10:50
swim	100	×	5	1	2'10"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	500	0:10:50
			1	1	0'30"			セットレスト30秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho		×	1	1	5'00"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー		0:05:00
Div	50	×	1	1	5'00"	8~ 85~	FR	刺激入れ 400mレースペース~400mレースペース以上	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3950	2:00:40