

A											
			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
kick	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200	0:05:20	
kick	100	×	5	1	1' 55"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	500	0:09:35	
dri	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY・BR	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	4	FLY・FR	バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	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	
swim											
1)	200	×	1	4	3' 00"	4	IM	スムーズ HR22~25	800	0:12:00	
2)	200	×	1	4	2' 30"	4	FR	↓ レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	800	0:10:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	100	0:02:40	
pull	200	×	8	1	2' 20"	4	IM	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1600	0:18:40	
swim	200	×	8	1	2' 30"	4	FR	↓スイム	1600	0:20:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
Div	50	×	2	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7100	2:07:55	

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
kick	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200	0:05:20
kick	100	×	5	1	2' 00"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	500	0:10:00
dri	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY・BR	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FLY・FR	バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	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
swim										
1)	200	×	1	4	3' 15"	4	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:00
2)	200	×	1	3	2' 50"	4	FR	↓ レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	600	0:08:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	100	0:02:40
pull	200	×	7	1	2' 40"	4	IM	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1400	0:18:40
swim	200	×	7	1	2' 50"	4	FR	↓スイム	1400	0:19:50
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	2	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6500	2:07:40

C												
			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	
kick	25	×	4	2	0' 40"	2	~50	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200	0:05:20	
kick	100	×	5	1	2' 05"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	450	0:09:22	
dri	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY・BR	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	4	~60	FLY・FR	バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	100	0:02:40	
	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	
swim												
1)	200	×	1	4	3' 20"	4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:20	
2)	200	×	1	3	3' 00"	4	65~75	FR	↓ レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	600	0:09:00	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	100	0:02:40	
pull	200	×	7	1	2' 50"	4	65~75	IM	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1400	0:19:50	
swim	200	×	6	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:18:00	
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 大きな泳ぎ・プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
Div	50	×	2	1	5' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	100	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00	
Total									6250	2:07:13		

D										
			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
kick	25	×	4	2	0' 45"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200	0:06:00
kick	100	×	4	1	2' 20"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	400	0:09:20
dri	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY・BR	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	100	0:03:00
	25	×	2	1	0' 45"	4	FLY・FR	バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	50	0:01:30
	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
swim										
1)	100	×	1	6	1' 55"	4	IM	スムーズ HR22~25	600	0:11:30
2)	100	×	1	6	1' 35"	4	FR	↓ レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	600	0:09:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	100	0:02:40
pull	200	×	6	1	3' 00"	4	IM	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:18:00
swim	200	×	6	1	3' 10"	4	FR	↓スイム	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	2	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5750	2:07:00

E										
			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
kick	25	×	4	2	0' 45"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 蹴り幅: 身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	200	0:06:00
kick	100	×	4	1	2' 30"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	350	0:08:45
dri	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ 長いストローク 体重移動 うねり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY・BR	バタフライキック 3キック1ブレストプル 体重移動 タイミング	100	0:03:00
	25	×	2	1	0' 45"	4	FLY・FR	バタフライプル フリーキック 体重移動 最小限の上下動	50	0:01:30
	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
swim										
1)	100	×	1	6	2' 00"	4	IM	スムーズ HR22~25	600	0:12:00
2)	100	×	1	6	1' 40"	4	FR	↓ レストなし 大きな泳ぎ・ストローク長を意識	600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり ローリングも入れながら	100	0:02:40
pull	200	×	6	1	3' 10"	4	IM	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:19:00
swim	200	×	6	1	3' 20"	4	FR	↓スイム	1100	0:18:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	2	1	5' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5600	2:08:15