

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
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	×	6	1	1' 50"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	600	0:11:00
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	FR	フォーム リカバリー 1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ	100	0:02:00
drill	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
swim	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	100	×	6	3	1' 10"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ショートレストでOK	1800	0:21:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	12	1	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	2400	0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	9	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6375	1:51:50

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
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	×	6	1	2' 00"	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	550	0:11:00
drill	75	×	1	4	1' 30"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ	100	0:02:00
drill	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
swim	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										
1)	100	×	6	1	1' 15"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:07:30
2)	100	×	6	1	1' 15"	4 65~75	FR	↓	600	0:07:30
3)	100	×	5	1	1' 15"	4 65~75	FR	↓	500	0:06:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	11	1	2' 40"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	2200	0:29:20
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	25	×	3	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6025	1:51:25

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	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	×	4.5	1	2'05"	3~4	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	
drill	75	×	1	4	1'30"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00	
	25	×	1	4	0'30"	2	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00	
drill	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40	
swim	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											
1)	100	×	6	1	1'20"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:00	
2)	100	×	5	1	1'20"	4	FR	↓	500	0:06:40	
3)	100	×	5	1	1'20"	4	FR	↓	500	0:06:40	
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識			0:01:00
swim	200	×	10.5	1	2'50"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	2100	0:29:45	
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
Div	25	×	3	1	3'00"	9	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5725	1:50:18	

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
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	50	×	8	1	1' 10"	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
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	FR	フォーム リカバリー 1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	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	100	×	5	3	1' 25"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ショートレストでOK	1500	0:21:15
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	10	1	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	2000	0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	25	×	3	1	3' 00"	9	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5475	1:51:55

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
kick	25	×	4	2	0' 45"	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	0:06:00
kick	50	×	6	1	1' 20"	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	300	0:08:00
drill	75	×	1	4	1' 40"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30
pull										
1)	100	×	5	1	1' 30"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	500	0:07:30
2)	100	×	5	1	1' 30"	4 65~75	FR	↓	500	0:07:30
3)	100	×	4	1	1' 30"	4 65~75	FR	↓	400	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	9	1	3' 20"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1800	0:30:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	25	×	3	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5075	1:52:10

F										
			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
kick	25	×	4	2	0' 45"	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	0:06:00
kick	50	×	6	1	1' 20"	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	300	0:08:00
drill	75	×	1	4	1' 40"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 30"	2 ~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30
pull										
1)	100	×	5	1	1' 40"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	500	0:08:20
2)	100	×	4	1	1' 40"	4 65~75	FR	↓	400	0:06:40
3)	100	×	4	1	1' 40"	4 65~75	FR	↓	400	0:06:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識		0:01:00
swim	200	×	9	1	3' 30"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1700	0:29:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	25	×	3	1	3' 00"	9 -	FR	1本1本最大努力	75	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4875	1:52:35