

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 1~3セット:パドル+ブイ 4~6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	200	×	3	3	2' 20"	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	×	8	2	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25	3200	0:40:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		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
swim										
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150	0:02:00
2)	100	×	2	2	1' 30"	2	FR	リカバリー	400	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				0:10:00
Total									7700	2:08:50

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	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	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	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	100		0:02:00
								1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
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											
1)	200	×	3	1	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600		0:07:30
2)	200	×	3	1	2' 30"	4	FR	↓	600		0:07:30
3)	200	×	3	1	2' 30"	4	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											
1)	200	×	8	1	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~25	1600		0:21:20
2)	200	×	7	1	2' 40"	4	FR	↓	1400		0:18:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない			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
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150		0:02:00
2)	100	×	2	2	1' 30"	2	FR	リカバリー	400		0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7350		2:09:05

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
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' 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	500		0:10:25
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											
1)	200	×	3	1	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600		0:08:00
2)	200	×	3	1	2' 40"	4	FR	↓	600		0:08:00
3)	200	×	2	1	2' 40"	4	FR	↓	400		0:05:20
			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	×	7	2	2' 50"	4	FR	スムーズ HR22~25	2800		0:39:40
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない			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
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150		0:02:00
2)	100	×	2	2	1' 30"	2	FR	リカバリー	400		0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7000		2:08:15

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	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	100	0:02:00	
								1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
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											
1)	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:30	
2)	200	×	2	1	2' 50"	4	FR	↓	400	0:05:40	
3)	200	×	2	1	2' 50"	4	FR	↓	400	0:05:40	
			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	×	7	2	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~25	2800	0:42:00	
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		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	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150	0:02:00	
2)	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリー	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6600	2:09:30	

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	50	×	6	1	1' 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	300	0:08:00	
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40	
	25	×	1	4	0' 40"	2	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:40	
								1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
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' 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											
1)	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:00	
2)	200	×	2	1	3' 00"	4	FR	↓	400	0:06:00	
3)	200	×	2	1	3' 00"	4	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	×	6	2	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25	2400	0:40:00	
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150	0:02:00	
2)	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリー	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6050	2:08:50	

F											
			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	50	×	6	1	1' 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	300	0:08:00	
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40	
	25	×	1	4	0' 40"	2	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:40	
								1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ			
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' 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											
1)	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ	600	0:09:00	
2)	200	×	2	1	3' 00"	4	FR	↓	400	0:06:00	
3)	200	×	2	1	3' 00"	4	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	×	6	2	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~25	2400	0:40:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒 プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	FR	ハード 筋出力・スプリント	150	0:02:00	
2)	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	リカバリー	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									6050	2:08:50	