

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 ~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	1' 50"	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	500	0:09:10
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	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ		
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	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
	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	400	×	3	1	5' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:15:00
swim	400	×	3	1	5' 00"	4 60~75	FR	↓ プルの泳速をキープ	1200	0:15:00
			1	2	1' 00"			レスト60秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1)	50	×	1	3	0' 40"	9 85~	FR	ハード 筋出力・スプリント	150	0:02:00
2)	100	×	2	2	1' 30"	2 50~60	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
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	↓	800	0:10:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進 プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6950	1:56:20

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
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' 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	450	0:09:00
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
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ		
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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
	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' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:16:00
swim	400	×	2.5	1	5' 20"	4	FR	↓ プルの泳速をキープ	1000	0:13:20
			1	2	1' 00"			レスト60秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	1.8	1	5' 30"	3~4	FR	↓ 2本目: 300m	700	0:09:37
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進 プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6600	1:55:47

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	×	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	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ		
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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
	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 HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:17:00
swim	400	×	2.5	1	5' 40"	4	FR	↓ プルの泳速をキープ	1000	0:14:10
			1	2	1' 00"			レスト60秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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
pull	400	×	3	1	5' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	1200	0:17:30
swim	400	×	1.5	1	5' 50"	3~4	FR	↓ 2本目: 200m	600	0:08:45
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進 プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6500	1:58:08

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	×	6	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	300	0:07:00
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
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ		
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	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	0:03:00
	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	スムーズ HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:18:00
swim	400	×	2	1	6' 00"	4	FR	↓ プルの泳速をキープ	800	0:12:00
			1	2	1' 00"			レスト60秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		0:02:00
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
pull	400	×	2	1	6' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	800	0:12:20
swim	400	×	2	1	6' 10"	3~4	FR	↓	800	0:12:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進 プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5850	1:55:10

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	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	×	5	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	250	0:06:40
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' 30"	2	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2セット: パドル+ブイ 3~4セット: ブイのみ		
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	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	0:03:00
	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	400	×	3	1	6' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:19:00
swim	400	×	1.75	1	6' 20"	4	FR	↓ プルの泳速をキープ	700	0:11:05
			1	2	1' 00"			レスト60秒		0:02:00
								プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		
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
pull	300	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	900	0:16:00
swim	300	×	1.5	1	5' 20"	3~4	FR	↓ 2本目: 150m	450	0:08:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
								乳酸除去を促進		
								プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5450	1:55:25

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	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	×	5	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	250	0:06:40
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' 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		
	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	400	×	3	1	6' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~26 LT2.0 パドル+ブイ	1200	0:19:00
swim	400	×	1.75	1	6' 20"	4	FR	↓ プルの泳速をキープ	700	0:11:05
			1	2	1' 00"			レスト60秒 プルの大きな泳ぎ・ストローク長を意識		0:02:00
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
pull	300	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	900	0:16:00
swim	300	×	1.5	1	5' 20"	3~4	FR	↓ 2本目: 150m	450	0:08:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進 プルのボディポジションを意識、ストローク長・テンポに注意		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5450	1:55:25