

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	6	1'25"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	450	0:08:30
	25	×	1	6	0'35"	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	150	0:03:30
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	200	×	8	1	2'20"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ショートレストでOK 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1600	0:18:40
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim										
1)	100	×	1	6	1'30"	4	FLY	スムーズ 50-75m プル: FLY+キック: FR	600	0:09:00
2)	200	×	1	6	2'30"	4	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1200	0:15:00
cho	25	×	2	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	200	×	12	1	2'30"	4	FR	スムーズ HR22~25 長いストローク長を意識 プルとスイムでストローク長・テンポを変えずぎない	2400	0:30:00
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		長めにダウン		0:05:00
Total									8800	2:19:30

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	6	1'25"	8 85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	450	0:08:30
	25	×	1	6	0'35"	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	150	0:03:30
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	200	×	8	1	2'30"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1500	0:18:45
cho	25	×	2	1	0'30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim										
1)	100	×	1	6	1'30"	4 65~75	FLY	スムーズ 50-75m プル: FLY+キック: FR	600	0:09:00
2)	200	×	1	5.5	2'40"	4 65~75	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1100	0:14:40
cho	25	×	2	1	0'30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	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	×	6	1	0'30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
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
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									8350	2:18:35

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	6	1' 25"	8	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	450	0:08:30
	25	×	1	6	0' 35"	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	150	0:03:30
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	×	7	1	2' 40"	4	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1400	0:18:40
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim										
1)	100	×	1	6	1' 40"	4	FLY	スムーズ 50-75m プル: FLY+キック: FR	600	0:10:00
2)	200	×	1	5	2' 50"	4	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1000	0:14:10
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	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・テンポを変えずさない	2100	0:29:45
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						0:05:00
Total									8000	2:18:50

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 ~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	×	8	1	1'10"	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	400	0:09:20
drill	75	×	1	6	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	450	0:09:00
	25	×	1	6	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	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	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 ローリングも入れながら	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0'50"	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	0:05:00
pull	200	×	7	1	2'50"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1300	0:18:25
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	100	×	1	5	1'40"	4 65~75	FLY	スムーズ 50-75m プル: FLY+キック: FR	500	0:08:20
2)	200	×	1	5	3'00"	4 65~75	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1000	0:15:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	200	×	10	1	3'00"	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	2000	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
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)	50	×	3	2	1'00"	2 50~60	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						0:05:00
Total									7450	2:18:45

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	×	7	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	350	0:09:20
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	0'40"	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	0:02:40
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	200	×	6	1	3'05"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1200	0:18:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	1	6	1'00"	4 65~75	FLY	スムーズ 25-50m プル: FLY+キック: FR	300	0:06:00
2)	200	×	1	5	3'20"	4 65~75	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1000	0:16:40
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
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
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)	50	×	3	2	1'00"	2 50~60	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						0:05:00
Total									6700	2:16:00

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	×	7	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	350	0:09:20
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	0'40"	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	0:02:40
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	200	×	6	1	3'05"	4 65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 大きな泳ぎ・ストローク長・テンポを意識	1200	0:18:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	1	6	1'00"	4 65~75	FLY	スムーズ 25-50m プル: FLY+キック: FR	300	0:06:00
2)	200	×	1	5	3'20"	4 65~75	FR	↓長いストローク長を意識 レストなし	1000	0:16:40
cho	25	×	2	1	0'40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
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
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)	50	×	3	2	1'00"	2 50~60	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						0:05:00
Total									6700	2:16:00