

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
swim										
1)	400	×	4	1	5' 10"	3	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1600	0:20:40
2)	400	×	3	1	5' 00"	4	FR	↓LT2.0以下	1200	0:15:00
3)	400	×	2	1	4' 50"	5	FR	↓LT2.0前後	800	0:09:40
			1	2	0' 30"			レスト30秒 ワンストロークの力強さでペースコントロール		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
pull	500	×	1	1	7' 00"	4~9	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	500	0:07:00
pull	100	×	7	1	1' 20"	3	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	700	0:09:20
swim	100	×	7	1	1' 20"	3	FR	↓	700	0:09:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				0:05:00
Total									7850	2:08:20

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	×	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	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 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
swim										
1)	400	×	4	1	5' 30"	3	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1600	0:22:00
2)	400	×	3	1	5' 20"	4	FR	↓LT2.0以下	1200	0:16:00
3)	400	×	2	1	5' 10"	5	FR	↓LT2.0前後	600	0:07:45
			1	2	0' 30"			レスト30秒 ワンストロークの力強さでペースコントロール		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
pull	500	×	1	1	7' 00"	4~8	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	500	0:07:00
pull	100	×	7	1	1' 25"	3	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	700	0:09:55
swim	100	×	6	1	1' 25"	3	FR	↓	600	0:08:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									7500	2:08:30

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	150		0:03:30
								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
swim											
1)	400	×	3	1	5' 50"	3	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1200		0:17:30
2)	400	×	3	1	5' 40"	4	FR	↓LT2.0以下	1200		0:17:00
3)	400	×	2	1	5' 30"	5	FR	↓LT2.0前後	800		0:11:00
			1	2	0' 30"			レスト30秒			0:01:00
								ワンストロークの力強さでペースコントロール			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
pull	500	×	1	1	7' 00"	4~8	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	500		0:07:00
pull	100	×	6	1	1' 30"	3	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	600		0:09:00
swim	100	×	6	1	1' 30"	3	FR	↓	600		0:09:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7150		2:07:15

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 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 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
swim										
1)	200	×	2	3	3' 10"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1200	0:19:00
2)	200	×	2	3	3' 00"	4 65~75	FR	↓LT2.0以下	1200	0:18:00
3)	200	×	1	3	2' 50"	5 70~80	FR	↓LT2.0前後	600	0:08:30
			1	2	0' 30"			レスト30秒 ワンストロークの力強さでペースコントロール		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	400	×	1	1	6' 00"	4~8 70~90	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	400	0:06:00
pull	100	×	4	1	1' 35"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	400	0:06:20
swim	100	×	4	1	1' 35"	3 60~75	FR	↓	400	0:06:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6350	2:01:20

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
swim										
1)	200	×	2	3	3' 20"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1200	0:20:00
2)	200	×	2	3	3' 10"	4 65~75	FR	↓LT2.0以下	1200	0:19:00
3)	200	×	1	2	3' 00"	5 70~80	FR	↓LT2.0前後	400	0:06:00
			1	2	0' 30"			レスト30秒 ワンストロークの力強さでペースコントロール		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull	400	×	1	1	6' 00"	4~8 70~90	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	400	0:06:00
pull	100	×	4	1	1' 40"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	400	0:06:40
swim	100	×	4	1	1' 40"	3 60~75	FR	↓	350	0:05:50
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5850	1:59:30

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
swim										
1)	200	×	2	3	3' 30"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5以下	1200	0:21:00
2)	200	×	2	3	3' 20"	4 65~75	FR	↓LT2.0以下	1200	0:20:00
3)	200	×	1	2	3' 10"	5 70~80	FR	↓LT2.0前後	400	0:06:20
			1	2	0' 30"			レスト30秒 ワンストロークの力強さでペースコントロール		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
pull	400	×	1	1	6' 00"	4~8 70~90	FR	DES/100m 100m毎に1.5~2秒アップ 3ラップ目が L2 でラストはMAX	400	0:06:00
pull	100	×	4	1	1' 45"	3 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下 ブイのみ	400	0:07:00
swim	100	×	3	1	1' 45"	3 60~75	FR	↓	300	0:05:15
			1	1	0' 30"			レスト30秒 乳酸除去を促進		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5800	2:01:35