

A											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	100	×	6	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 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		600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす		100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション		150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング		150	0:04:00
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
swim												
1)	200	×	5	1	2' 30"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下		1000	0:12:30
2)	200	×	5	1	3' 00"	3	60~75	IM	↓ レストなし		1000	0:15:00
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	100	×	3	4	1' 10"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~ レスト3分30秒 ストローク長・テンポ一定		1200	0:14:00 0:10:30
			1	3	3' 30"							
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:00
pull	200	×	8	1	2' 35"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 プイのみ		1600	0:20:40
swim	200	×	8	1	2' 35"	4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		1600	0:20:40 0:00:30
			1	1	0' 30"							
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											8250	2:20:20

B											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	100	×	5.5	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 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		550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす		100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション		150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし		150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング 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)	200	×	5	1	2' 45"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下		1000	0:13:45
2)	200	×	4	1	3' 15"	3	60~75	IM	↓ レストなし		800	0:13:00
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	100	×	3	4	1' 10"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~ レスト3分30秒 ストローク長・テンポ一定		1200	0:14:00
			1	3	3' 30"							0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:00
swim	800	×	2	1	11' 00"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 スイム		1600	0:22:00
pull	800	×	1.8	1	11' 00"	4	65~75	FR	↓ブイのみ ラスト:600m レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		1400	0:19:15
			1	1	0' 30"							0:00:30
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											7800	2:19:30

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	100	×	5	1	2' 05"	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 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	500	0:10:25
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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
swim											
1)	200	×	5	1	2' 50"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	1000	0:14:10
2)	200	×	4	1	3' 20"	3	60~75	IM	↓ レストなし	800	0:13:20
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	100	×	3	4	1' 15"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~ レスト4分15秒 ストローク長・テンポ一定	1200	0:15:00 0:09:45
			1	3	3' 15"						
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	8	1	2' 45"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 プイのみ	1600	0:22:00
swim	200	×	7	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1400	0:19:15 0:00:30
			1	1	0' 30"						
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7750		2:19:55

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	100	×	5	1	2' 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 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	450	0:09:45
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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	×	4	1	3' 00"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	800	0:12:00
2)	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75	IM	↓ レストなし	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	3	4	1' 20"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~ レスト3分 ストローク長・テンポ一定	1200	0:16:00 0:09:00
			1	3	3' 00"						
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	8	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 プイのみ	1600	0:23:20
swim	200	×	8	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1600	0:23:20 0:00:30
			1	1	0' 30"						
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7700		2:24:55

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	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 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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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	×	4	1	3' 10"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	800	0:12:40
2)	200	×	4	1	3' 40"	3	60~75	IM	↓ レストなし	800	0:14:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	100	×	3	4	1' 20"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~ レスト3分 ストローク長・テンポ一定	1200	0:16:00 0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	7	1	3' 10"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 プイのみ	1400	0:22:10
swim	200	×	6	1	3' 10"	4	65~75	FR	↓スイム レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない	1200	0:19:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6900		2:19:30

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	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 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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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)	100	×	7	1	1' 45"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5以下	700	0:12:15
2)	100	×	7	1	2' 00"	3	60~75	IM	↓ レストなし	700	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	4	1' 20"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:16:00
			1	3	3' 00"				レスト3分 ストローク長・テンポ一定		0:09:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	6	1	3' 20"	4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5前後 プイのみ	1200	0:20:00
swim	200	×	6	1	3' 20"	4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:20:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒 ストロークテンポ一定 ストローク長でスピードコントロール プルとスイムでストローク長・テンポを変えすぎない		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5950		2:18:35