

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	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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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)	100	×	10	1	1' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1000	0:13:20
2)	100	×	8	1	1' 15"	4	65~75	FR	↓	800	0:10:00
3)	100	×	6	1	1' 10"	5	75~85	FR	↓週末認定組は適宜本数調整 1)→2)→3)レスト30秒	600	0:07:00
			1	2	0' 30"				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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4500	1:30:50	

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	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 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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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)	100	×	10	1	1' 25"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1000	0:14:10
2)	100	×	8	1	1' 20"	4	65~75	FR	↓	800	0:10:40
3)	100	×	5	1	1' 15"	5	75~85	FR	↓週末認定組は適宜本数調整 1)→2)→3)レスト30秒	500	0:06:15
			1	2	0' 30"				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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4350	1:31:35	

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	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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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)	100	×	10	1	1' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	1000	0:15:00
2)	100	×	7	1	1' 25"	4	65~75	FR	↓	700	0:09:55
3)	100	×	4	1	1' 20"	5	70~80	FR	↓	400	0:05:20
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:30:10	

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	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル キックあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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)	100	×	9	1	1' 35"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	900	0:14:15
2)	100	×	7	1	1' 30"	4	65~75	FR	↓	700	0:10:30
3)	100	×	4	1	1' 25"	5	70~80	FR	↓	400	0:05:40
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:30:10	

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	50	×	6	1	1' 15"	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	0:07:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドッグプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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	×	9	1	1' 40"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	900	0:15:00
2)	100	×	6	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓	600	0:09:30
3)	100	×	3	1	1' 30"	5	70~80	FR	↓	300	0:04:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)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		0:01:00
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	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3600	1:29:00	

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	50	×	6	1	1' 15"	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	0:07:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング ブイなし キックなし 手を下げすぎない 水面近くでスカーリング 浮心の位置を感じながら	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック~リカバリトップ3秒ストップ~チェンジ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし 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	×	8	1	1' 45"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25	800	0:14:00
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓	600	0:10:00
3)	100	×	3	1	1' 35"	5	70~80	FR	↓	300	0:04:45
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)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		0:01:00
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	50	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	12.5mフローティングスタート ~ ターン後3ストロークまでハード~イージー スムーズなターンへのアプローチ~素早いターンからの浮き上がり	200	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7~9	85~	FR	最大努力 認定組は400mの入り	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3500	1:28:45	