

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' 55"	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	0:11:30
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	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~リカバリートップ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	×	8	1	1' 40"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:20
2)	200	×	7	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓	1400	0:18:05
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ それ以上	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1000	0:12:55
swim	200	×	5	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓	1000	0:12:55
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6700	2:01:15	

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	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	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~リカバリートップ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	×	8	1	1' 40"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:20
2)	200	×	7	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓	1300	0:17:52
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ それ以上	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓	900	0:12:22
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6450	2:00:50	

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	×	6	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	550	0:11:28
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	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~リカバリートップ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	×	8	1	1' 40"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:20
2)	200	×	7	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓	1300	0:17:52
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ それ以上	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓	900	0:12:22
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6450	2:01:17	

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	500	0:10:50
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	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~リカバリートップ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	×	7	1	1' 50"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	700	0:12:50
2)	200	×	7	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓	1300	0:18:25
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ それ以上	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓	900	0:12:22
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	2:01:13	

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	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~リカバリートップ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	×	7	1	1' 50"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	700	0:12:50
2)	200	×	6	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓	1200	0:18:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ それ以上	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 ブイのみ	800	0:12:20
swim	200	×	5	1	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓	900	0:13:52
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5800	2:00:23	

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	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~リカバリートップ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	×	6	1	2' 00"	3	60~75	IM	スムーズ HR22~25	600	0:12:00
2)	200	×	5.5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓	1100	0:18:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
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											
1)	50	×	4	1	0' 40"	7~8	80~90	FR	1ハード1レスト	200	0:02:40
2)	50	×	4	1	0' 45"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7~8	80~90	FR	↓	200	0:03:20
			1	2	3' 00"	1			1)→2)→3)レスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 乳酸除去 プイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3.5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓	700	0:11:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5400		1:58:50