

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	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	スイム リカバリー	150	0:03:00
	25	×	2	1	0' 30"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	200	×	8	1	2' 30"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1600	0:20:00
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	50	×	9	1	1' 00"	8+2	85+50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6800	1:55:00	

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	×	5.5	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	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	スイム リカバリー	150	0:03:00
	25	×	2	1	0' 30"	2	~50		1~3セット:パドル+ブイ 4~6セット:ブイのみ 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	50	0:01:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	200	×	6	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:00
swim	200	×	5.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:14:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	200	×	8	1	2' 30"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1600	0:20:00
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	50	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6650	1:54:40	

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	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	スイム リカバリー	150	0:03:00
	25	×	2	1	0' 30"	2	~50	FR	1~3セット:パドル+ブイ 4~6セット:ブイのみ		
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	テンポ HR22~26 LT2.0付近	50	0:01:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	200	×	7.5	1	2' 45"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1500	0:20:37
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	50	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:54:18	

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	×	4	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	400	0:08:40
drill	75	×	1	6	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	450	0:10:00
	25	×	1	6	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	150	0:04:00
	25	×	2	1	0' 30"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	×	6	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:14:10
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	200	×	8	1	2' 45"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1500	0:20:37
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	50	×	9	1	1' 00"	8+2	85+50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6300	1:55:58	

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	100	×	4	1	2' 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	400	0:09:20
drill	75	×	1	5	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	375	0:08:20
	25	×	1	5	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	125	0:03:20
	25	×	2	1	0' 40"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:40
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	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:15:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	150	×	8	1	2' 30"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1200	0:20:00
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	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5700	1:55:20	

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	75	×	1	5	1' 50"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	375	0:09:10
	25	×	1	5	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	125	0:03:20
	25	×	2	1	0' 40"	2	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:40
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	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:13:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		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
コースロープなし											
swim	150	×	8	1	2' 30"	4~5	70~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~27 LT1.5~3.5 腰の位置でドラフティング 前横呼吸を織り混ぜる	1200	0:20:00
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	×	9	1	1' 00"	8+2	85+50	FR	1本ハード2本イージー	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:54:40	