

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	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	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	200	×	1	4	3' 05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:12:20
2)	200	×	1	4	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	800	0:10:20
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	4	1' 10"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	1200	0:14:00
			1	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:15:30
swim	400	×	2	1	5' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	800	0:10:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6750	1:57:20	

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	100	×	6	1	1' 50"	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	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	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	200	×	1	4	3' 15"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:00
2)	200	×	1	3.5	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	700	0:09:37
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	4	1' 15"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	1200	0:15:00
			1	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:16:00
swim	400	×	1.5	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	600	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6450	1:56:27	

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	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	200	×	1	4	3' 20"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:13:20
2)	200	×	1	3.5	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	700	0:09:55
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	3	1' 20"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	900	0:12:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:16:30
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	800	0:11:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6250	1:56:30	

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	×	4.5	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	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル 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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	200	×	1	4	3' 35"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	800	0:14:20
2)	200	×	1	3	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	600	0:08:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	3	1' 20"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	900	0:12:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:17:00
swim	300	×	2.5	1	4' 15"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	750	0:10:37
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6050	1:56:17	

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	×	3.5	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	350	0:07:35
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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:03:00
	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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	100	×	1	5	1' 55"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	500	0:09:35
2)	200	×	1	4	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	800	0:12:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	3	1' 30"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	900	0:13:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
pull	400	×	3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:18:00
swim	400	×	1.5	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	600	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5700	1:56:40	

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	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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイあり	100	0:03:00
	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 素早いキャッチ・高い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
swim											
1)	100	×	1	4	2' 05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	400	0:08:20
2)	200	×	1	4	3' 30"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	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
Pswim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	最大努力 パドル+フィン 神経系・筋刺激	100	0:06:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	3	3	1' 30"	3~4	65~75	FR	テンポ HR25~28 2~3人1列 全体のペースを落とさないように	900	0:13:30
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
pull	400	×	3	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~25 ブイのみ ラスト:ノーマルターン	1200	0:19:00
swim	300	×	2	1	4' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	450	0:07:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:56:00	