

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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
pull	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	2' 20"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:07:00
2)	300	×	2	3	3' 40"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	1800	0:22:00
			1	2	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:10:20
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									7500	2:00:10	

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
pull	200	×	4	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	800	0:10:40
swim	200	×	3.5	1	2' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:20
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	2' 20"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:07:00
2)	300	×	2	3	3' 50"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	1800	0:23:00
			1	2	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	800	0:10:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7350	2:00:10	

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
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	800	0:11:00
swim	200	×	3.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:09:37
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	2' 30"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:07:30
2)	300	×	2	3	4' 00"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化 3セット目:1.5本	1800	0:24:00
			1	2	1' 00"						0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:11:00
swim	400	×	1.8	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:300m ノーマルターン	700	0:09:37
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7200	2:02:00	

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' 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	×	4	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	2' 30"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:07:30
2)	300	×	2	3	4' 10"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	1800	0:25:00
			1	2	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化		0:02:00
									3セット目:1.5本		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:11:20
swim	400	×	1.5	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:ノーマルターン	600	0:08:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6950	2:02:35

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
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	600	0:09:00
swim	200	×	3.5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:10:30
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	2' 50"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:08:30
2)	300	×	2	3	4' 20"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化 3セット目:1本	1800	0:26:00
			1	2	1' 00"						0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:12:00
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									6700	2:04:05	

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 素早いキヤッチ・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
pull	200	×	3	1	3' 10"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 ノーマルターン	600	0:09:30
swim	200	×	3.5	1	3' 10"	3~4	65~75	FR	↓スイム	700	0:11:05
			1	1	0' 30"				セットレスト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
↓コースロープなし											
swim											
1)	200	×	1	3	3' 00"	7~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	600	0:09:00
2)	300	×	2	2	4' 40"	4~5	70~80	FR	T字ターン テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	1200	0:18:40
			1	2	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 ボディバランスの強化		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
↓関東組以外 関東組は長めのダウン											
pull	400	×	2	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	800	0:12:40
swim	400	×	1.3	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム ラスト:100m ノーマルターン	500	0:07:55
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6000	1:59:10	