

A(小林)											
			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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	400	×	1	1	5' 10"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:05:10
pull	400	×	1	1	5' 20"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:20
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 10"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT3.0~	300	0:03:30
2)	200	×	3	3	2' 25"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT1.8~2.2 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1800	0:21:45
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	600	×	1	1	8' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5以下 パドル+ブイ ノーマルターン 1:20/100m	600	0:08:00
pull	600	×	1	1	8' 00"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:08:00
swim	600	×	1	1	8' 00"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	600	0:08:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6900	1:54:35	

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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	400	×	1	1	5' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 10"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT3.0~	300	0:03:30
2)	200	×	3	3	2' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT1.8~2.2 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1800	0:22:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	600	×	1	1	8' 15"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5以下 パドル+ブイ ノーマルターン 2:45/200m	600	0:08:15
pull	600	×	1	1	8' 15"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:08:15
swim	500	×	1	1	6' 50"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	500	0:06:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6750	1:55:10	

C											
			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	×	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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	400	×	1	1	5' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 15"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	300	0:03:45
2)	200	×	3	3	2' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし ラスト200mセット:2本	1800	0:24:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	600	×	1	1	8' 15"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5以下 パドル+ブイ ノーマルターン 2:45/200m	600	0:08:15
pull	600	×	1	1	8' 15"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:08:15
swim	500	×	1	1	6' 50"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	500	0:06:50
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6700	1:56:20	

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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	400	×	1	1	5' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 40"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	400	×	1	1	5' 40"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 20"	8~	85~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	300	0:04:00
2)	200	×	3	3	2' 45"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去 T字ターン セットレストなし ラスト200mセット:2本	1800	0:24:45
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	600	×	1	1	8' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:25/100m	600	0:08:30
pull	600	×	1	1	8' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	600	0:08:30
swim	400	×	1	1	5' 40"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:05:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6550	1:57:00	

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' 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	350	0:08:10
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FLY	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
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	400	×	1	1	6' 00"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:06:00
pull	300	×	1	1	4' 40"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	300	×	1	1	4' 40"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	300	0:04:40
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 25"	8~	85~	FR	ハード HR28~	300	0:04:15
2)	200	×	3	3	3' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし ラスト200mセット:1本	1800	0:27:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	500	×	1	1	7' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:30/100m	500	0:07:30
pull	500	×	1	1	7' 30"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	500	0:07:30
swim	500	×	1	1	7' 30"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	500	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6150	1:58:05	

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' 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	右手・左手・両手 プルとキックのタイミング 身体全体を使って	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル キックあり 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	6サイドキック3ストローク ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
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	400	×	1	1	6' 30"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ	400	0:06:30
pull	300	×	1	1	4' 45"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	300	0:04:45
swim	300	×	1	1	4' 45"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	300	0:04:45
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	50	×	1	3	0' 45"	8~	85~	FR	ハード HR28~	150	0:02:15
2)	150	×	3	3	2' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ HR26~28 レースペース付近で乳酸除去 セットレストなし	1350	0:22:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
pull	500	×	1	1	8' 20"	3	60~70	FR	スムーズ HR22~25 LT1.5付近 パドル+ブイ ノーマルターン 1:40/100m	500	0:08:20
pull	500	×	1	1	8' 20"	3	60~70	FR	↓ブイのみ	500	0:08:20
swim	400	×	1	1	6' 40"	3	60~70	FR	↓スイム セットレストなし	400	0:06:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:52:55	