

A1(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	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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	FR	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
	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	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR	↓スイム 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	100	×	20	1	1' 15"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	2000	0:25:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5450	1:44:10	

A2(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	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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	FR	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
	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	300	×	4	1	3' 45"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:15:00
pull	300	×	4	1	3' 50"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:20
swim	300	×	4	1	3' 50"	3	60~75	FR	↓スイム	1200	0:15:20
			2	1	0' 30"	1			セットレスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:01:00
cho	100	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5800	1:44:50	

B											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	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	FR	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
	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' 30"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400		0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400		0:05:30
swim	400	×	1	1	5' 30"	3	60~75	FR	↓スイム 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	×	10	1	1' 15"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1000		0:12:30
2)	100	×	9	1	1' 15"	5	75~85	FR	↓	900		0:11:15
			1	1	1' 15"				レスト1分15秒			0:01:15
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:05:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系			0:05:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										5250		1:44:45

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
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	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	FR	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
	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' 40"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:40
pull	400	×	1	1	5' 40"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:40
swim	400	×	1	1	5' 40"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:40
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	×	18	1	1' 20"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 LT1.8~2.2 L1上限での乳酸除去能力の向上	1800	0:24:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5150		1:43:15

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	
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	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	FR	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
	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' 50"	3	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:05:50
pull	400	×	1	1	5' 50"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:50
swim	300	×	1	1	4' 10"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:04:10
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	×	6	1	1' 20"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 レースペース下限を意識	600	0:08:00
2)	100	×	5	1	1' 20"	5	75~85	FR	↓	500	0:06:40
3)	100	×	5	1	1' 20"	5	75~85	FR	↓	500	0:06:40
			1	2	1' 20"				1)→2)→3)レスト1分20秒		0:02:40
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4800	1:42:55

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
swim	100	×	4	1	2' 00"	3	65~75	IM スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:08:00
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	FR 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
	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	60~75	FR フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:06:00
pull	400	×	1	1	6' 00"	3	60~75	FR ↓ブイのみ	400	0:06:00
swim	400	×	1	1	4' 30"	3	60~75	FR ↓スイム レストなし	400	0:04:30
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	×	16	1	1' 30"	5	75~85	FR テンポ HR25~28 レースペース下限を意識	1600	0:24:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:05:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR 50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:42:55

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	
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:07:00
kick	50	×	5	1	1' 30"	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	250	0:07:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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
	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	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ ノーマルターン	400	0:06:30
pull	300	×	1	1	5' 00"	3	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:05:00
swim	300	×	1	1	5' 00"	3	60~75	FR	↓スイム レストなし	300	0:05:00
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	200	×	8	1	3' 15"	5	75~85	FR	テンポ HR25~28 レースペース下限を意識	1600	0:26:00
cho	100	×	1	1	4' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:00
div		×	1	1	5' 00"	-	-	FR	50m or 25m 選択 ハード 筋出力・神経系		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4400	1:42:50	