

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
swim	100	×	6	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	600	0:10:00
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	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:10
pull	400	×	1	1	5'10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:10
swim	400	×	1	1	5'10"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし 主観キープ	400	0:05:10
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											
1)	400	×	1	1	5'00"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	400	0:05:00
2)	400	×	1	1	5'00"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	400	0:05:00
3)	400	×	1	1	5'00"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	400	0:05:00
			1	3	0'30"				1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	3'00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	3'00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4900		1:41:30

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
swim	100	×	6	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	600	0:10:00
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	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:20
pull	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:20
swim	400	×	1	1	5' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	400	0:05:20
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											
1)	400	×	1	1	5' 10"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	400	0:05:10
2)	400	×	1	1	5' 10"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	400	0:05:10
3)	400	×	1	1	5' 10"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	400	0:05:10
			1	3	0' 30"				1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4900		1:41:30

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	×	5	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	500	0:09:10
kick	100	×	5.5	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	550	0:11:28
drill	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:30
pull	400	×	1	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:30
swim	300	×	1	1	4' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:10
								FR	レストなし		
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											
1)	400	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	400	0:05:20
2)	400	×	1	1	5' 20"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	400	0:05:20
3)	400	×	1	1	5' 20"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	400	0:05:20
			1	3	0' 30"			FR	1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4650		1:41:18

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
swim	100	×	5	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	500	0:09:10
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' 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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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	5' 50"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:05:50
pull	400	×	1	1	5' 50"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	400	0:05:50
swim	300	×	1	1	4' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:20
						75~85		FR	レストなし		
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											
1)	400	×	1	1	5' 30"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	400	0:05:30
2)	400	×	1	1	5' 30"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	400	0:05:30
3)	400	×	1	1	5' 30"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	400	0:05:30
			1	3	0' 30"			FR	1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4550		1:42:45

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	×	5	1	2' 00"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	500	0:10:00
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	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	400	0:06:10
pull	300	×	1	1	4' 40"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:04:40
swim	300	×	1	1	4' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム	300	0:04:40
						75~85	FR	レストなし			
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)	400	×	1	1	5' 50"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	400	0:05:50
2)	300	×	1	1	4' 20"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	300	0:04:20
3)	300	×	1	1	4' 20"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	300	0:04:20
			1	3	0' 30"			FR	1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4200		1:42:00

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	×	4	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	400	0:09:20
kick	50	×	7	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	350	0:09:20
drill	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	片手スカーリング 5ストロークチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ロングドックプル キックあり	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	300	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	300	0:05:00
pull	300	×	1	1	5' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	300	0:05:00
swim	300	×	1	1	5' 00"	3~4	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											
1)	300	×	1	1	5' 00"	4	65~75	FR	フォーミング HR22~25	300	0:05:00
2)	300	×	1	1	5' 00"	5	70~80	FR	テンポ HR24~26	300	0:05:00
3)	300	×	1	1	5' 00"	6	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				1)→2)レスト30秒 2)→3)レスト60秒		0:01:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	2	1	3' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3850		1:40:00