

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	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スカーリングチェンジ	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	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	100	×	16	1	1' 15"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1600	0:20:00
pull	300	×	3	1	3' 55"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 LT1.3~1.6 ブイのみ 乳酸除去	900	0:11:45
swim	300	×	3	1	3' 55"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	900	0:11:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6550	1:51:30

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	
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	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スカーリングチェンジ	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	100	×	16	1	1' 15"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1600	0:20:00
pull	300	×	3	1	4' 05"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 LT1.3~1.6 ブイのみ 乳酸除去	900	0:12:15
swim	200	×	4	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	800	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6400	1:50:45	

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	
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	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スカーリングチェンジ	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	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	100	×	15	1	1' 20"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1500	0:20:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 LT1.3~1.6 ブイのみ 乳酸除去	900	0:12:30
swim	200	×	4	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6150	1:51:05	

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	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スカーリングチェンジ	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	100	×	14	1	1' 25"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27	1400	0:19:50
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 ブイのみ 乳酸除去	900	0:13:30
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	600	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5750	1:49:50	

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	50	×	7	1	1' 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	0:08:10
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スカーリングチェンジ	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)	100	×	2	5	1' 25"	6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR26~28	1000	0:14:10
2)	50	×	1	4	1' 25"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24	200	0:05:40
pull	300	×	3	1	4' 40"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 ブイのみ 乳酸除去	900	0:14:00
swim	200	×	3	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	600	0:09:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:50:50	

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	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スカーリングチェンジ	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	3' 00"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	7	1' 25"	6~7	75~85	FR	スムーズハード HR26~28	700	0:09:55
2)	50	×	1	7	1' 25"	3	60~70	FR	リカバリー HR22~24 15ストローク以内/25m	350	0:09:55
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR23~25 ブイのみ 乳酸除去	800	0:13:20
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系 12.5m フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5000	1:50:00	