

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
swim	100	×	20	1	1' 15"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	2000	0:25:00
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)	100	×	3	1	1' 20"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300	0:04:00
2)	100	×	3	1	1' 40"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300	0:05:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300	0:06:00
			1	1	2' 00"				1)→2)レスト2分		0:02:00
			1	1	4' 00"				2)→3)レスト4分		0:04:00
swim											
1)	300	×	4	1	3' 55"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	1200	0:15:40
2)	200	×	3	1	2' 40"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	600	0:08:00
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	1:59:10	

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	×	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
swim											
1)	100	×	4	4	1' 15"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1600	0:20:00
2)	50	×	1	3	1' 15"	2	~50	FR	リカバリー レストなし	150	0:03:45
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)	100	×	3	1	1' 20"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300	0:04:00
2)	100	×	3	1	1' 40"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300	0:05:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300	0:06:00
				1	1	2' 00"			1)→2)レスト2分		0:02:00
				1	1	4' 00"			2)→3)レスト4分		0:04:00
swim											
1)	300	×	3	1	4' 05"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	900	0:12:15
2)	200	×	4	1	2' 45"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	800	0:11:00
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	1:57:30

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
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
swim	100	×	17	1	1' 25"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1700	0:24:05
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)	100	×	3	1	1' 30"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 50"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300	0:05:30
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300	0:06:00
			1	1	1' 30"				1)→2)レスト1分30秒		0:01:30
			1	1	3' 30"				2)→3)レスト3分30秒		0:03:30
swim											
1)	300	×	3	1	4' 15"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	900	0:12:45
2)	200	×	3.5	1	2' 50"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	700	0:09:55
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										5950	1:57:10

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
swim											
1)	100	×	5	3	1' 25"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27	1500	0:21:15
2)	50	×	1	2	1' 25"	2	~50	FR	リカバリー レストなし	100	0:02:50
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	×	3	1	1' 30"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300	0:04:30
2)	100	×	3	1	1' 50"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300	0:05:30
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300	0:06:00
				1	1	1' 30"			1)→2)レスト1分30秒		0:01:30
				1	1	3' 30"			2)→3)レスト3分30秒		0:03:30
swim											
1)	300	×	3	1	4' 20"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	900	0:13:00
2)	200	×	3.5	1	2' 55"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	700	0:10:12
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		1:58:47

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
swim	100	×	16	1	1' 30"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	1600	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
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300	0:06:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300	0:06:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300	0:06:00
			1	1	3' 00"				1)→2)レストなし 2)→3)レスト3分		0:03:00
swim											
1)	200	×	4	1	3' 10"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	800	0:12:40
2)	200	×	3.5	1	3' 10"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	700	0:11:05
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									5600		1:58:45

F											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
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
swim												
1)	100	×	2	5	1'30"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27	1000		0:15:00
2)	50	×	1	5	1'30"	2	~50	FR	リカバリー レストなし	250		0:07:30
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	×	3	1	2'00"	6	75~85	FR	400mレースペース+2~4秒 LT3.0前後	300		0:06:00
2)	100	×	3	1	2'00"	7	80~90	FR	400mレースペース ~ +2秒 LT4.0~6.0	300		0:06:00
3)	100	×	3	1	2'00"	8	85~95	FR	400mレースペース以上 LT6.0~	300		0:06:00
				1	1	3'00"			1)→2)レストなし 2)→3)レスト3分			0:03:00
swim												
1)	200	×	4	1	3'20"	3	60~70	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ or ブイのみ 乳酸除去	800		0:13:20
2)	200	×	3	1	3'20"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	600		0:10:00
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										5100		1:56:40