

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	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:07:45
pull	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:07:45
swim	200	×	3	1	2' 35"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし 主観キープ	600	0:07:45
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	100	×	15	2	1' 15"	5~6	75~85	FR	テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	3000	0:37:30
		×	1	1	2' 15"	1			セットレスト2分15秒		0:02:15
swim											
1)	400	×	2	1	5' 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	0:10:20
2)	400	×	2	1	5' 10"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	800	0:10:20
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	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									8300		2:15:10

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
pull	200	×	3	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	600	0:08:00
pull	200	×	3	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:00
swim	200	×	2.5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	↓スイム レストなし	500	0:06:40
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											
1)	100	×	4	6	1' 15"	5~6	70~80	FR	スムーズ ~ テンポ HR24~27 LT1.8~2.3	2400	0:30:00
2)	50	×	1	6	1' 15"	2	~50	FR	リカバリー	300	0:07:30
		×	1	1	2' 15"	1			3セット終わり レスト2分15秒		0:02:15
swim											
1)	400	×	2	1	5' 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	0:10:40
2)	400	×	2	1	5' 20"	3	60~70	FR	↓スイム ラスト:300m レストなし	800	0:10:40
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	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									7850		2:15:15

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	200	×	5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:13:20
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	5.5	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1100	0:15:07
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
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	100	×	6	1	2' 00"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ 目標レースペース	600	0:12:00
swim											
1)	400	×	3	1	5' 40"	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	0:17:00
2)	400	×	2	1	5' 40"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	800	0:11:20
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	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									7500	2:16:58	

D											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	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	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000		0:14:35
pull	200	×	5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1000		0:14:35
swim	200	×	4.5	1	2' 55"	3~4	60~75	FR	↓スイム	900		0:13:07
			1	2	0' 30"				レスト30秒			0:01:00
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	100	×	6	1	2' 00"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ 目標レースペース	600		0:12:00
swim												
1)	400	×	3	1	5' 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		0:17:45
2)	400	×	2	1	5' 55"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	800		0:11:50
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	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										7200		2:17:22

E											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	×	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	200	×	5	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000		0:15:25
pull	200	×	5	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1000		0:15:25
swim	200	×	4	1	3' 05"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800		0:12:20
			1	2	0' 30"				レスト30秒			0:01:00
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	100	×	5	1	2' 30"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ 目標レースペース	500		0:12:30
swim												
1)	400	×	3	1	6' 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	1200		0:18:30
2)	400	×	1.8	1	6' 10"	3	60~70	FR	↓スイム レストなし	700		0:10:47
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	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										6850		2:16:57

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	200	×	5	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	フォーミング HR22~25 パドル+ブイ	1000	0:16:15
pull	200	×	4	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:13:00
swim	200	×	4	1	3' 15"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:13:00
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00
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	100	×	5	1	2' 30"	7~8	80~90	FR	400mレースペース ~ 目標レースペース	500	0:12:30
swim											
1)	400	×	2	1	6' 40"	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)	400	×	2.25	1	6' 40"	3	60~70	FR	↓スイム ラスト: 100m レストなし	900	0:15:00
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	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	2:16:55	