

A(小林)											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00 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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	4	1	5' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1600	0:20:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	200	×	5	2	2' 30"	5~6	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ LT2.0~2.5	2000	0:25:00
	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー	50	0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6500	1:54:50	

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	×	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	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	3.8	1	5' 15"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ ラスト:300m 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1500	0:19:41
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	200	×	2	2	2' 30"	6	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ HR25~27	800	0:10:00
2)	150	×	1	2	2' 30"	4	~50	FR	スムーズ HR23~25 心拍を落ち着かせる	300	0:05:00
3)	200	×	2	2	2' 30"	6	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ HR25~27	800	0:10:00
4)	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー	50	0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
div	50	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6250	1:54:31

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	75	×	1	4	1'30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0'30"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	3.5	1	5'30"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1400	0:19:15
cho	25	×	6	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	200	×	4	2	2'50"	4・7	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ	1600	0:22:40
	50	×	1	1	1'40"	2	~50	FR	リカバリー	50	0:01:40
									150m:HR24~26 50m:HR26~28		
cho	50	×	1	1	3'00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	1	5'00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5750	1:53:03

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00	
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	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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
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	×	4	1	5' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1400	0:20:08
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim											
1)	200	×	2	2	2' 50"	6	75~85	FR	150mイーブンスムース+50mネガティブ・ギアチェンジ	800	0:11:20
2)	150	×	1	2	2' 50"	4	~50	FR	スムーズ HR23~25 心拍を落ち着かせる	300	0:05:40
3)	200	×	1	2	2' 50"	6	75~85	FR	150mイーブンスムース+50mネガティブ・ギアチェンジ	400	0:05:40
4)	50	×	1	1	1' 40"	2	~50	FR	リカバリー	50	0:01:40
									150m:HR24~26 50m:HR26~28		
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5550	1:54:22	

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	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	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:20
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	3.3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1300	0:19:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	200	×	4	2	3' 00"	4-7	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ	1600	0:24:00
	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー	50	0:01:00
									150m:HR24~26 50m:HR26~28		
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5450	1:54:10

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	×	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	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル	100	0:03:20
	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3ドックプル3ストローク キックあり	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	×	3	1	6' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~25 パドル+ブイ 少ないストローク数を意識 ストローク数をキープ	1200	0:19:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim											
1)	200	×	1	4	3' 00"	6	75~85	FR	150mイーブンスムーズ+50mネガティブ・ギアチェンジ	800	0:12:00
2)	150	×	1	4	3' 00"	4	~50	FR	スムーズ HR23~25 心拍を落ち着かせる	600	0:12:00
5)	50	×	1	1	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー 2セット目で60秒レスト 150m:HR24~26 50m:HR26~28	50	0:01:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
div	50	×	1	1	5' 00"	-	-	FR	ハード 筋出力・神経系	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5000	1:54:30	