

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	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 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' 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											
1)	50	×	20	1	0' 40"	5~6	75~85	FR	テンポ HR25~27	1000	0:13:20
2)	50	×	20	1	0' 50"	7~8	85~95	FR	400mレースペース	1000	0:16:40
		×	1	1	2' 00"	1					0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6350	1:53:50	

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 スムース 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 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' 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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	400	×	3.8	1	5' 15"	3~4	65~75	FR スムース 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)	50	×	20	1	0' 40"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27	1000	0:13:20
2)	50	×	20	1	0' 50"	7~8	85~95	FR 400mレースペース	1000	0:16:40
		×	1	1	2' 00"	1		1)→2)レスト2分		0:02:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6200	1:53:31

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 スムース 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 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
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~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	400	×	3.5	1	5' 30"	3~4	65~75	FR スムース 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										
1)	50	×	16	1	0' 50"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27	800	0:13:20
2)	50	×	16	1	1' 00"	7~8	85~95	FR 400mレースペース	800	0:16:00
		×	1	1	2' 00"	1		1)→2)レスト2分		0:02:00
								1)1~4:普段のストローク数 5~8:普段のストローク数-1/25m 9~12:普段のストローク数+1/25m 13~16:普段のストローク数		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5600	1:52:02



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 スムース 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 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' 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~スムースハード メインへの準備	300	0:05:30
pull	400	×	3.3	1	6' 00"	3~4	65~75	FR スムース 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										
1)	50	×	16	1	0' 50"	5~6	75~85	FR テンポ HR25~27	800	0:13:20
2)	50	×	16	1	1' 00"	7~8	85~95	FR 4本:400mレースペース+1本:イージー ラスト:MAX	800	0:16:00
		×	1	1	2' 00"	1		1)→2)レスト2分		0:02:00
								1)1~4: 普段のストローク数 5~8: 普段のストローク数-1/25m 9~12: 普段のストローク数+1/25m 13~16: 普段のストローク数		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5300	1:52:30