

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	
swim	100	×	4	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	400	0:06:40
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:02:40
	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	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	200	×	8	1	2' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	8	1	5' 00"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	3200	0:40:00
2)	100	×	10	1	1' 20"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1000	0:13:20
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1' 00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									8250	2:14:40	

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	×	4	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	400	0:06:40
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:02:40
	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	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	200	×	7.5	1	2' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	7.5	1	5' 20"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 丁寧なストロークを意識	3000	0:40:00
2)	100	×	9.5	1	1' 25"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	950	0:13:28
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1' 00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7900	2:14:47	

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	×	4	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	400	0:07:20
kick	100	×	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	500	0:10:00
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:02:40
	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	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	200	×	7	1	2' 45"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	1400	0:19:15
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	7	1	5' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 丁寧なストロークを意識	2800	0:38:30
2)	100	×	10	1	1' 30"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	1000	0:15:00
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1' 00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7550		2:13:45

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	
swim	100	×	3	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	300	0:05:30
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	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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:03:00
	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	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	200	×	7	1	2'55"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	0:20:25
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	7	1	5'50"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 丁寧なストロークを意識	2800	0:40:50
2)	100	×	9	1	1'30"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	900	0:13:30
		×	1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2'00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1'00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									7300	2:15:50	

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	
swim	100	×	3	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	300	0:06:00
kick	100	×	4	1	2' 15"	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	0:09:00
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:03:00
	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	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	200	×	7	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	0:20:35
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	7	1	6' 10"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 LT1.5~2.5 丁寧なストロークを意識	2600	0:40:05
2)	100	×	8	1	1' 40"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	800	0:13:20
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1' 00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6850	2:15:20	

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	2'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00	
swim	100	×	3	1	2'15"	3	65~75	IM	スムーズ HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:45
kick	100	×	3	1	2'20"	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	0:07:00
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	5キャッチスカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	片手ストローク 奇数:右 偶数:左 逆手前 ローリングを入れながら	100	0:03:00
	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	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	200	×	6	1	3'20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR21~24 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	0:20:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	400	×	6	1	6'30"	5~6	75~85	FR	テンポ 一定ペース HR25~28 丁寧なストロークを意識	2400	0:39:00
2)	100	×	8	1	1'45"	3	60~75	FR	リカバリー HR20~24 乳酸除去の促進	800	0:14:00
		×	1	1	0'30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2'00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
ターン練習											
swim	25	×	4	1	1'00"	8~	-	FR	400mレースペース~それ以上	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6450	2:13:45	