

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:04:30
	200	×	1	1	3' 20"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
swim	200	×	4	1	3' 10"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	6	1	1' 40"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム	600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	60～75	FR	↓	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3150	1:22:00

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
swim	200	×	4	1	3' 30"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:20
P/S											
pull	100	×	5	1	1' 50"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム	500	0:09:10
swim	100	×	5	1	1' 50"	3	60～75	FR	↓	500	0:09:10
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:23:10

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 00"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:12:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:40
P/S											
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム	500	0:10:25
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	60～75	FR	↓	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:23:05

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:06:00
	200	×	1	1	4' 40"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 30"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
P/S											
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム	400	0:09:20
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	60～75	FR	↓	300	0:07:00
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:20

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:10:00 0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:04:20
	200	×	1	1	5' 00"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:05:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 50"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:14:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:20
P/S											
pull	100	×	3	1	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム	300	0:07:30
swim	100	×	3	1	2' 30"	3	60～75	FR	↓	300	0:07:30
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:23:30