

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
											0:10:00
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	0:04:30
	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	0:03:00
	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											
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	85～	FR	ハード	300	0:04:30
2)	50	×	1	3	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	150	0:03:00
swim	100	×	10	1	1' 35"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	1000	0:15:50
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
pull	200	×	4	1	3' 20"	4	60～75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:21:30

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
	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	0:06:30
	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	0:04:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:05:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	85～	FR	ハード	200	0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 25"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:10:00
swim	100	×	6	1	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:06:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:10:00
pull	200	×	2	1	5' 00"	4	60～75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24	400	0:04:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:21:30