

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

[illegible]

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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	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
swim											
1)	100	×	5	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	500	0:08:45
2)	50	×	5	1	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム	250	0:05:00
3)	200	×	3	1	3' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:10:30
									1)→2)→3)各レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3050	1:23:25

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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左				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
swim														
1)	100	×	4	1	1' 55"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26				400	0:07:40
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60～75	FR	フォーム				200	0:04:20
3)	200	×	3	1	3' 50"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26				600	0:11:30
									1)→2)→3)各レスト30秒					
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！！				100	0:04:00
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン				500	0:10:25
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO					100	0:10:00
Total													2800	1:22:55

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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:04:00
	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
swim											
1)	100	×	5	1	2' 10"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	500	0:10:50
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60～75	FR	フォーム	200	0:05:00
3)	200	×	2	1	4' 20"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	400	0:08:40
									1)→2)→3)各レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:22:50

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	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	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
swim											
1)	100	×	4	1	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:40
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	60～75	FR	フォーム	200	0:05:20
3)	200	×	2	1	4' 50"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:40
									1)→2)→3)各レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
pull	100	×	3	1	2' 40"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:23:00