

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	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し	100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40
swim											
1)	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75	FR	↓	400	0:07:20
3)	300	×	2	1	5' 30"	4	60~75	FR	↓	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！	150	0:04:00
2)	50	×	3	3	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:22:20

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	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し	100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00
swim											
1)	100	×	4	1	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR	↓	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	6' 00"	4	60~75	FR	↓	600	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:22:10

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	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し	100	0:04:00
swim	200	×	1	1	4' 30"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:04:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:45
2)	200	×	2	1	4' 30"	4	60~75	FR	↓	400	0:09:00
3)	300	×	2	1	6' 45"	4	60~75	FR	↓	600	0:13:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:22:25

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	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し	100	0:04:20
swim	200	×	1	1	4' 30"	4	60～75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:04:30
swim											
1)	100	×	2	1	2' 30"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	200	0:05:00
2)	200	×	2	1	5' 00"	4	60～75	FR	↓	400	0:10:00
3)	300	×	2	1	7' 30"	4	60～75	FR	↓	600	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	60～75	FR	フォーム レスト無し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:24:30