

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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 20"	4	60～75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20
swim											
1)	100	×	6	2	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	1200	0:20:00
2)	50	×	4	2	0' 50"	5	75～85	FR	ペースアップ	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)セットレスト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
swim	25	×	4	1	0' 40"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
pull	300	×	2	1	5' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:21:10

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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック	100	0:10:00
	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	×	5	2	1' 50"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	1000	0:18:20
2)	50	×	4	2	0' 55"	5	75～85	FR	ペースアップ	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)セットレスト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
swim	25	×	4	1	0' 40"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
pull	300	×	2	1	5' 30"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3050	1:22:30

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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック	100	0:10:00 0:04:00
	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	×	4	2	2' 15"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	800	0:18:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	5	75～85	FR	ペースアップ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)セットレスト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
swim	25	×	2	1	0' 50"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！	50	0:01:40
pull	300	×	2	1	6' 45"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:24:30

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

[illegible]