池田	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:15	IM,switch		16	200	5
21:12 kick	50 m	4 ＊	1	1:20	br	ストリームラインで肘をしっかり伸ばすこと	16	200	5
21:19 プレメイン	25 m	8 ＊	1	0:35	br	ストローク数が安定するようにしてスピードをキープ	16	200	5
21:25 チェック	200 m	1 ＊	1	5:00	br	タイムは気にせず、大きく泳いでストリームライン	15	200	5
21:32 メイン	50 m	4 ＊	1	-1：00	br	頭を入れるスピードだけ速くするが伸びること	17-18	200	4
	50 m	4 ＊	1	-1：15	br	イーブンペース50秒をキープ	17-18	200	5
	50 m	4 ＊	1	-1：30	br	48-49秒ペースで泳ぐ	17-18	200	6
						SETレスト　+1：00			2
21:51 ダウン	200 m	1 ＊	1	5:00			10	200	5
22:00 END								1800	

中和	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:20	fr		16	200	5
21:12 プル/コンビ	50 m	4 ＊	1	1:30	ba	ブイをつけたままでプル/コンビ(キックも行う)	16	200	6
21:20 プレメイン	25 m	4 ＊	1	0:35	ba	行きは先の天井を見る→体重を頭の方にかけるため	16	100	2
						帰りは軽く顎を引く→へそ下に力を入れるようにするため			
21:24 チェック	50 m	2 ＊	1	3:00	ba	プレメインで試したことを50mで行う	15	100	6
						2本目はFIN付			
21:32 メイン	50 m	3 ＊	1	1:20	fr	12.5mからスタートしてターンを2回行う	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:30	fr	フィニッシュで脇を絞めるように腰を回して泳ぐ	17-18	150	5
	50 m	3 ＊	1	1:10	fr	FIN付でスピードを出して泳ぐ	17-18	150	4
						SETレスト　+1：00			2
21:50 チェック	200 m	1 ＊	1	5:00	fr	後半ななめ後ろを見るように呼吸すること	15	200	5
21:55 ダウン	100 m	1 ＊	1	5:00			10	100	5
22:00 END								1550	

小寺	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:15	IM,switch		16	200	5
21:12 3K1S	25 m	8 ＊	1	0:45	fly	FIN付で潜行キックの際は顎を引かないで胸を張るように	16	200	6
21:19 プレメイン	25 m	6 ＊	1	0:35	fly	25秒をキープ	16	150	4
21:25 チェック	100 m	1 ＊	1	5:00	fly	タイムは気にせず、大きく泳いでストリームライン 水中姿勢をまっすぐに意識	15	100	5
21:32 メイン	100 m	1 ＊	3	-5：00	fr	1SET=50m+10秒休憩+50m　後半の方を速く 2SET=25m+50m+25m各5秒休憩　壁を蹴る 3SET=75m+10秒休憩+25m　ラストで22秒 5分1SETなんで空きはほぐしておく 19.5/21/21.5/22＝1：24	17-18	300	15
21:51 ダウン	200 m	1 ＊	1	5:00			10	200	5
22:00 END								1350	

みゆ	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:20	fr		16	200	5
21:12 ドリル	25 m	4 ＊	2	0:45	fr	1SET=10mスカーリング/15mコンビ 2SET=15mキャッチアップ/10mコンビ	16	200	6
21:20 プレメイン	25 m	4 ＊	1	0:35	fr	FIN付でストロークは18回まで	16	100	2
21:24 チェック	50 m	2 ＊	1	3:00	fr	プレメインで試したことを0-30mまで行う 2本目はFIN付	15	100	6
21:32 メイン	50 m	3 ＊	1	1:20	fr/fly/fr	12.5mからスタートしてターンを2回行う	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:30	fly	3K1S-3K2S-3K3Sとストロークを合わせてくる	17-18	150	5
	25 m	6 ＊	1	1:00	fly	FIN付でスピードを出して泳ぐ（呼吸は2：1） SETレスト　+1：00	17-18	150	6 2
21:50 チェック	100 m	1 ＊	1	5:00	ba	フィニッシュで脇を絞めるように腰を回して泳ぐ	15	100	5
21:55 ダウン	100 m	1 ＊	1	5:00			10	100	5
22:00 END								1450	

mie	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:15	IM,switch		16	200	5
21:12 5K1S	25 m	8 ＊	1	0:40	fly	FIN付で潜行キックの際は顎を引かないで胸を張るように	16	200	5
21:19 プレメイン	25 m	4 ＊	1	0:30	fly		16	100	2
21:25 チェック	50 m	2 ＊	1	3:00	fly	タイムは気にせず、大きく泳いでストリームライン	15	100	6
						水中姿勢をまっすぐに意識			
21:32 メイン	50 m	3 ＊	1	1:15	IM,Switch	12.5mからスタートしてターンを2回行う	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:20	IM,Switch	negative	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:10	IM,Switch	FIN付でスピードを出して泳ぐ	17-18	150	4
						SETレスト　+1：00			2
21:50 チェック	100 m	1 ＊	1	5:00	IM	前半を攻める	15	100	5
						FIN可　17/20。5/24/20＝1：21.5			
21:51 ダウン	200 m	1 ＊	1	5:00			10	200	5
22:00 END								1550	

KENZ	距離 m	回数 ＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200 m	1 ＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50 m	4 ＊	1	1:15	IM,switch		16	200	5
21:12 P/C	50 m	4 ＊	1	1:15	ba	ブイをつけたままでプル/コンビ(キックも行う)	16	200	5
21:19 プレメイン	25 m	4 ＊	1	0:30	ba		16	100	2
21:25 チェック	50 m	2 ＊	1	3:00	ba	手首が内側へかえらないように	15	100	6
21:32 メイン	50 m	3 ＊	1	1:15	ba	12.5mからスタートしてターンを2回行う	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:20	ba	negative	17-18	150	4
	50 m	3 ＊	1	1:10	ba	FIN付でスピードを出して泳ぐ	17-18	150	4
						SETレスト　+1：00			2
21:50 チェック	100 m	1 ＊	1	5:00	ba		15	100	5
21:51 ダウン	200 m	1 ＊	1	5:00			10	200	5
22:00 END								1550	

ぶんぶん・くっきー	距離	m	回数	＊	ＳＥＴ数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安		
21:00 アップ	200	m	1	＊	1	5:00	fr or S1		15	200	5
	50	m	4	＊	1	1:15	fr		16	200	5
21:12	25	m	8	＊	1	0:45	fr	クッキー＝FIN付でお腹に板を敷く ぶんぶん＝リバーススストローク	16	200	6
21:19 プレメイン	25	m	6	＊	1	0:35	fr	25秒をキープ	16	150	4
21:25 チェック	100	m	1	＊	1	5:00	fr	タイムは気にせず、大きく泳いでストリームライン 水中姿勢をまっすぐに意識	15	100	5
21:32 メイン	100	m	1	＊	3	-5：00	fr	1SET=50m+10秒休憩+50m　後半の方を速く 2SET=25m+50m+25m各5秒休憩　壁を蹴る 3SET=75m+10秒休憩+25m　ラストで20秒 5分1SETなんで空きはほぐしておく	17-18	300	15
21:51 ダウン	200	m	1	＊	1	5:00			10	200	5
22:00 END										1350	