



【テーマ】  
レース前 体調、動きのチェック

A								
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-up								0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左	100	0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC/FR	片手 FSC4 片手ハイエルポー チェンジ	100	0:02:40
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
swim	200 × 2	1	2' 45"	5	FR	前横 T字 DPS 大きな一定の泳ぎ	400	0:05:30
	200 × 2	1	2' 45"	6	FR	前横 T字 HR26 泳ぎを崩さないでHRを上げよう	400	0:05:30
	200 × 2	1	2' 45"	5~8	FR	前横 T字 DES 気持ちよくペースを上げる	400	0:05:30
		1	2	0' 30"		セット間30秒		0:01:00
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス		
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	ワイドドッグプル ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ	100	0:02:40
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない	100	0:02:40
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00
swim	400 × 1	1	5' 40"	5	FR	セットDES 距離が短くなるにつれてペースアップ	400	0:05:40
	200 × 2	1	2' 45"	6	FR	↓	400	0:05:30
	100 × 4	1	1' 20"	7	FR	↓無理はしない	400	0:05:20
swim	25 × 4	1	1' 00"	8	FR	easy/hard 刺激入れ 時間があるので本数フリー	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3700	1:19:00