

A										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	3・6	FR	奇数: FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 体重移動	100	0:02:40
			1	2	0'30"			偶数: FR スイム スムースハード セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	8	1	1'20"	4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:10:40
	200	×	8	1	2'40"	4	FR	↓ ブイのみ	1600	0:21:20
			1	1	0'30"			パドルを外しても水感・水の引っ掛かりを感じられる様に ストローク長・テンポを一定 リラックスして泳げるテンポを見つける 寺澤)Fr swim		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗せ込み	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	4	FLY・FR	往路: FLYプル+FRキック 復路: FR スイム	150	0:04:00
			1	2	0'30"					0:01:00
swim	25	×	3	4	0'30"	3~7	FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく テンポ重視 ワンストロークのスピード・力強さを上げる 筋出力を意識 3・6・9・12本:800mレースペース フットタッチ 寺澤)18ストローク固定/25m ストロークスピードの改善・向上	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4050	1:24:50