

A													Distance	Time
			Set	Cycle	強度	種目	目的							
W-up														
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	0:10:00
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					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
	50	×	4	4	0' 50"	3～7	FR	1～4本DES イージー～800mレースペース フットタッチ 寺澤)IM フォーム					800	0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒						0:01:00
pull	200	×	4	2	2' 50"	4	FR	スムーズ HR22～24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 寺澤)1・2st Fr swim 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 心拍数を落としながらスピードアップできる泳ぎを見つける セットレスト30秒					1600	0:22:40
			1	1	0' 30"									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	×	4	1	0' 40"	3	FR	1～2本 フロントスカーリング 3～4本 フィニッシュスカーリング プルブイ					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"	4	FLY・FR	奇数:FLYプル+FRキック 偶数:FR スイム					100	0:02:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒						0:01:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	3～8	FR	1～3本DES スプリント・筋出力 テンポ重視 キレを出していく 状態・疲労度の確認					300	0:06:00
DOWN														
	100	×	1	1									100	0:05:00
Total													3800	1:22:10