

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	×	6	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップスカーリング 1~3本 フロント 4~6本 フィニッシュ キックあり	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 ヘッドアップ キックあり	150		0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY・FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 呼吸横	100		0:02:40
	50	×	4	1	0' 45"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 前横呼吸	200	50~80	0:03:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	200	×	7	2	2' 40"	3~4	FR	T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	2800		0:37:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒 T字を織り交ぜながらも心拍を安定させる 入れられれば前横呼吸 水感・水の引っ掛かりを感じられる様に			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	~40	0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	FR	シンクロスイム 1~3本DES イージー~スムーズハード	300	50~80	0:08:00
								セット毎に合わせる相手をチェンジ スムーズハードでお互いのスピードを相殺しないポジションとテンポを模索			
追加練↓											
swim	200	×	1	3	2' 30"	5	FR	テンポ泳	600	70~80	0:07:30
	200	×	1	2	2' 40"	4	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる スピードの出し入れ 心拍コントロール	400	60~70	0:05:20
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5350		1:39:10

追加練は、太陽の選手練に合わせて、適宜調整して実施ください。時間に余裕がなければ、見送りでもOKです。