

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	50	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	50	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	150	0:04:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	300	×	5	2	4' 10"	3~4	60~70	FR	前横 T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ テンポ重視	3000	0:41:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									T字を織り交ぜながらも心拍を安定させる 適宜前横呼吸		
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 1~3本DES イージー~スムーズハード	300	0:08:00
									セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)をチェンジ		
追加練↓											
swim	100	×	1	9	1' 30"	4~5	60~80	IM・FR	奇数:IM 偶数:FR	900	0:13:30
								FR	リラックスしたメリハリのある泳ぎ・テンポ		
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。 スイム後、すぐにバイクもあるので、追加練はパスしてもらってもOKです。											
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5450	1:42:30