

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	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ	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	150		0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	奇数:FLY 右手→左手→両手の繰り返し 片手呼吸横	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
P/S	300	×	3	3	4' 10"	3~4	FR	T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ st スイム テンポ重視	2700		0:37:30
			1	2	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			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	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 1セット毎に泳ぐポジションをチェンジ 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	300		0:06:00
追加練↓											
swim	200	×	6	1	3' 10"	4	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎの獲得	1200		0:19:00
追加練は、必要に応じて適宜実施・調整してください。											
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5550		1:45:30