

A												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
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	×	6	1	0' 40"	3	50	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	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	
P/S	200	×	5	3	2' 40"	4	60~70	FR	T字 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム テンポ重視	3000	0:40:00	
			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 適宜前横呼吸 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	~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)は全員で揃えてチェンジ 起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳いでOK			
追加練↓												
swim	200	×	1	6	3' 10"	4~5	60~70	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、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、すぐにバイクになるかと思うので、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										5750	1:46:50	