

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 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	×	4	3	2' 50"	4	60~70	FR	スムーズ 前横 HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	2400	0:34:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながらも心拍を安定させる テンポ重視 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 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	300	0:08:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	4-7	50-80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識 ストロークテンポ・リズムを大切に	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4250	1:26:50