

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	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	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	3	0' 30"					0:01:30	
P/S	300	×	4	2	4' 15"	3~4	60~70	FR	HR22~24 1st ブイのみ 2st スイム テンポ重視	2400	0:34:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
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	50	×	4	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	1~4本 DES フォーム~ハード 筋出力 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に 筋肉の張りや出力具合の確認	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4300	1:25:10	