

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	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	50	×	3	3	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	450	0:06:45
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
swim ①											
1)	100	×	1	5	1' 15"	5	70~80	FR	テンポ泳 適宜前横呼吸	500	0:06:15
2)	200	×	1	5	2' 40"	4	60~70	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる 適宜前横呼吸	1000	0:13:20
									1)→2) レストなし 2)→1)レストなし		
									スピードの出し入れ 心拍コントロール		
swim ②											
1)	50	×	1	5	0' 35"	6	70~80	FR	テンポ泳 適宜前横呼吸	250	0:02:55
2)	100	×	1	5	1' 20"	4	60~70	FR	スムーズ 上がった心拍を落ち着かせる 適宜前横呼吸	500	0:06:40
									1)→2) レストなし 2)→1)レストなし		
									スピードの出し入れ 心拍コントロール		
※swim ①と②の間は、60秒程度のレストを挟む											
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	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 前横呼吸	450	0:07:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
追加練↓											
swim	200	×	1	7	3' 10"	4~5	60~70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎ	1400	0:22:10
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5650	1:44:55