



A													Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	～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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60～	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック				100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	～50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり				100	0:02:40
	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 メインへの準備				300	0:04:30
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒					0:02:00
swim	400	×	2	1	5' 20"	3～4	65～75	FR	スムーズ HR22～24 スイム				800	0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 15"	3～4	65～75	FR	↓ ブイのみ				800	0:10:30
pull	400	×	2	1	5' 10"	3～4	65～75	FR	↓ パドル+ブイ				800	0:10:20
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒					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	6	0' 30"	3・8	50～80	FR	2フォーム 1スムーズハード 適宜前横呼吸 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に				450	0:09:00
DOWN														
	100	×	1	1										0:05:00
Total													4100	1:25:00