

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"	2	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"	2	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	×	4	1	0' 40"	3	BR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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
pull	200	×	5	1	2' 45"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:13:45
pull	200	×	4	1	2' 45"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:11:00
swim	200	×	4	1	2' 45"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:11:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 低心拍での泳ぎの再構築と向上 後半セットにかけて、ボディポジションが落ちる感覚によって、 力んだ泳ぎにならないように注意 キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン スムーズハード:400mの50mラップタイム以内	450		0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		1:25:05