

| 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 | × | 4   | 1     | 2' 40" | 3~4    | FR  | スムーズ HR22~24 パドル+ブイ   |  | 800      | 0:10:40 |
| pull  | 200 | × | 5   | 1     | 2' 40" | 3~4    | FR  | ↓ ブイのみ  |  | 1000     | 0:13:20 |
| swim  | 200 | × | 5   | 1     | 2' 40" | 3~4    | FR  | ↓ スイム   |  | 1000     | 0:13:20 |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |     | セットレスト30秒<br>小林選手:50 - 75mと125 - 150m区間はバタフライ   |  |          | 0:01:00 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 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<br>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<br>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、<br>かんだ泳ぎにならないように注意 |  |          |         |
| 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<br>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 |     |   |     |       |        |        |     |   |  | 4500     | 1:26:40 |