



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"	2	FR	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
P/S	300	×	3	3	4' 00"	3～4	FR	スムーズ HR22～24 LT:2.0	2700			0:36:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:00
								1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム				
								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				
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	4	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	600			0:10:00
								スムーズハード:400mの50mラップタイム以内				
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total									4550			1:27:50