



A													Distance	Time	
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	～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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	～50	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	～50	FR	ドリル フリー					100	0:03:00
	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
P/S	300	×	5	2	4' 00"	3～4	60～75	FR	スムーズ HR22～24 1st:ブイのみ 2st:スイム セットレスト30秒 4分ペースのイメージでOK。1500m1本という感覚でもOK 小林選手:75 - 100m・200 - 225m区間はヘッドアップスイム リラックスしながらの姿勢保持を意識 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 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 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					3000	0:40:00 0:00:30
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	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ラップタイム意識					450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1											0:05:00
Total														4700	1:28:50