

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	
kick	100	×	5	1	1' 50"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	500	0:09:10
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	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 5~6本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ) ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	片手スイム 奇:右手ストローク(左手体側) 偶:左手ストローク(右手体側) 3~4本:テンポアップ ストロークとキックのタイミング・スムーズな重心移動	100	0:02:40
swim	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
pull	200	×	6	1	2' 30"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200	0:15:00
swim	200	×	7	1	2' 30"	3	60~75	FR	↓スイム	1400	0:17:30
			1	1	0' 30"				レスト30秒 ボディポジションとストローク・キックのタイミングを意識		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	8	-	FR	ハード 筋出力・瞬発力への刺激入れ	100	0:01:20
2)	75	×	1	4	1' 40"	2	~55	FR	リカバリー レストなし	300	0:06:40
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4650	1:28:20	