

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	
kick	100	×	5	1	2' 00"	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	0:10:00
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	スカーリング 1~2本:キャッチポジション 3~4本:プルポジション 5~6本:フィニッシュポジション	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキックチェンジ~3秒ストップ 1~4本:フィン 5~6本:道具なし ストローク切り替え時のスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
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	×	5	1	2' 45"	3	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5前後 ブイのみ	1000	0:13:45
swim	200	×	6	1	2' 45"	3	60~75	FR	↓スイム 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	1200	0:16:30
			1	1	0' 30"					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	50	×	3	2	0' 50"	3~8	50~85	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペース	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4200	1:25:15	