



A													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 ヒート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き			150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり			100	0:03:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60～70	FR	一定ペース プルブイのみ			800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00
swim													
1)	25	×	6	2	0' 30"	8	85～	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			300	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 35"	3	60～75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし			800	0:12:40
			1	1	0' 30"	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒						0:00:30	
DOWN	100	×	1	1	1							100	0:03:00
Total											2650	0:58:40	









[illegible]