

H25.6.27

種目	方法・ポイント	HARD			SOFT		
		距離	本数	サイクル	距離	本数	サイクル
アップ	ゆっくり大きく	100	4	0:02:15	50	6	0:01:30
キック	前半25m板垂直沈め(Hard)＋後半25m通常(Easy) ※ソフトコースはできる範囲で	50	4	0:02:00	50	4	0:02:00
プル	スカーリング(1本目フロント、2本目プッシュ)	50	2	0:02:00	50	2	0:02:00
プル	1本ごとに、Hard⇒Easy⇒H⇒E⇒H⇒E・・・の順 ※Hardの時はハイポ1/2	50	6	0:01:20	50	4	0:02:00
スイム	スタートダッシュ(15mグレーチングまで)	50	8	0:01:20	50	6	0:01:45
スイム	ビルド・アップ(1本の中でスピードアップ) 合同	50	6	0:02:00	50	6	0:02:00
スイム	ダッシュ(1本だけオール・アウト。下から) ※100mも可 合同	50	1	0:02:00	50	1	0:02:00
ダウン							

ビート板・・・有。プルバイ・・・有。