



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		
			ポイント	選手コース				
1	ウォームアップ	SKP スイム、キック、プル 2本ずつ ※スイムは1:10サイクル	A1	50	6	0:01:15	300	0:07:30
			キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ					
2	ドリル	S1 スカーリングースイム25mずつ フロント、ミドル、フィニッシュを織り交ぜて	A1	50	4	0:01:30	200	0:06:00
			キャッチからフィニッシュまでの水のとらえ方を意識する					
3	キック	IM,S1 Intime 1:IM 2:S1	EN2	200	2	0:05:30	400	0:11:00
			長い距離をタッチするまで泳ぎ切る					
4	キック	S1 E-H1本ずつ	AN2	50	2	0:01:45	100	0:03:30
			レースを意識して全力を出し切る					
5	スイム	S1 Intime	EN2	200	2	0:04:15	400	0:08:30
			長い距離をタッチするまで泳ぎ切る					
6	スイム	S1 1, 2:H-E 3:E 4:H	AN2	50	4	0:01:30	200	0:06:00
			1本ずつ2~3秒程度タイムを上げていく					
8	クールダウン	- チョイス		100	1	0:04:00	100	0:04:00
			4種目を混ぜて、疲労をとります					

1700m

0:46:30