



	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 キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ	50	6	0:01:15	300	0:07:30
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 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	50	4	0:01:30	200	0:06:00
3	キック	IM,S1	Intime 1:IM 2:S1	EN2 長い距離をタッチするまで泳ぎ切る	200	2	0:05:30	400	0:11:00
4	キック	S1	E-H1本ずつ	AN2 レースを意識して全力を出し切る	50	2	0:01:45	100	0:03:30
5	スイム	S1	Intime	EN2 長い距離をタッチするまで泳ぎ切る	200	2	0:04:15	400	0:08:30
6	スイム	S1	1, 2:H-E 3:E 4:H	AN2 1本ずつ2~3秒程度タイムを上げていく	50	4	0:01:30	200	0:06:00
8	クールダウン	-	チョイス	4種目を混ぜて、疲労をとります	100	1	0:04:00	100	0:04:00

1700m

0:46:30