



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル			距離	本数	サイクル		
			ポイント										
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2:00サイクル	A1	100	3	0:02:20	300	0:07:00	100	3	0:02:20	300 0:07:00	
			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	0:01:40	200	0:06:40	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	S1	Intime	EN2	200	2	0:04:45	400	0:09:30	100	4	0:02:30	400 0:10:00	
			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	50	2	0:01:45	100 0:03:30	
			レースを意識して全力を出しきる										
5 スイム	S1	Intime	EN2	200	2	0:03:55	400	0:07:50	100	3	0:02:20	300 0:07:00	
			短いサークルをしっかりまわりきる										
6 スイム	S1	Intime	EN2	50	4	0:00:55	200	0:03:40	50	4	0:01:05	200 0:04:20	
			短いサークルをしっかりまわりきる										
7 スイム	S1	1, 2:H-E 3:E 4:H	AN1	50	4	0:01:30	200	0:06:00	50	4	0:01:30	200 0:06:00	
			唯一のスピード練。手足の回転数をあげる										
9 クールダウン	-	チヨイス	A1	50	4	0:01:20	200	0:05:20	50	4	0:01:20	200 0:05:20	
			4種目を混ぜて、疲労をとります										
								2000m	0:49:30			1900m	0:49:10