



	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						Aコース					B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切る													
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とまわりきる													
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とまわりきる													
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	-	チョイス	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	