

内容	距離	×	本数	×	セット 数	サークル	練習内容	総距離	所要 時間	経過 時間
ウォーミング アップ	50	×	4	×	1	0:01:15	スイム Style1 新年泳ぎ始め！？ ゆっくり体を動かしましょう。	200	0:05:00	18:40:00
	50	×	2	×	1	0:01:30	板無キック(グライドキック)/25m 残りスイム/25m Style1 注)スロー 泳ぐ姿勢を思い出しましょう！	300	0:03:00	18:43:00
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	300	0:01:00	18:44:00
キック	100	×	4	×	1	0:02:20	メインスイムに向けて身体を温めましょう。心拍数を上げていきましょう。	700	0:09:20	18:53:20
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	700	0:01:00	18:54:20
ドリルスイム	50		4		1	0:01:30	右手/25m 残りスイム/25m 左手/25m 残りスイム/25m キャッチアップ/25m 50mスイム	900	0:06:00	19:00:20
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	900	0:01:00	19:01:20
エンジュラン ススイム	50	×	8	×	1	0:01:15	前半50m:Hi-Des Best+10秒 Best+8秒 Best+6秒 Best+4秒 後半50m:Easy ターンしない！壁にタッチしてタイムを確認したらすぐに出発 100mを2分30秒サークルで4本ペースです。	1,300	0:10:00	19:11:20
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	1,300	0:01:00	19:12:20
メインスイム (合同)	50	×	3	×	1	0:01:30	Hard 制限タイムBest+4～6秒！！	1,350	0:04:30	19:16:50
ダウン	50	×	3	×	1	0:01:30	ゆっくり疲れを取りましょう。	1,400	0:04:30	19:21:20

アップの量を増やしています。

エンジュランススイムでは、日々変わる自分の体調と泳ぐスピードとタイムを正確に把握できるようになりましょう。