



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	S	チョイス	A1	100	3	0:02:00	300	0:06:00	100	3	0:02:00	300	0:06:00								
			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	0:01:30	200	0:06:00	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	0:02:20	400	0:09:20								
			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 プル	S1	Intime	EN2	200	2	0:03:20	400	0:06:40	100	3	0:02:05	300	0:06:15								
			短いサークルをしっかりまわりきる																		
6 対乳酸	S1	ALL OUT 1:キック 2:プル 3:スイム	AN1	100	3	0:04:00	300	0:12:00	100	3	0:04:00	300	0:12:00								
			短いサークルをしっかりまわりきる																		
7 スイム	S1	スタート練習	AN1	50	1	0:02:00	50	0:02:00	50	1	0:02:00	50	0:02:00								
			25mまで全力																		
9 クールダウン	-	チョイス	A1	50	3	0:01:20	150	0:04:00	50	3	0:01:20	150	0:04:00								
			4種目を混ぜて、疲労をとります																		
								1900m	0:49:40				1800m								
													0:49:05								