



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	
			ポイント				
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ (ラスト4本は、IM)	A1	50	12	0:01:05	0:13:00
			体を起こしましょう				
キック	クロールのキック	イーブン サークルまわる！！ (A:1-00/0-55/0-50) 2本ずつ (B:1-10/1-05/1-00) 2本ずつ	EN1	50	6	0:00:55	0:05:30
			脈を上げましょう！				
キック	専門種目	2本 板有 2本板無 奇数:E 偶数:Fast (板無は、潜水で！)	AN3	25	4	0:01:00	0:04:00
			無呼吸				
キック	専門種目	5mフラッグ下で浮いた姿勢から 真ん中を超えるまで、ダッシュ！！！	AN1	10	4	0:01:00	0:04:00
			無呼吸				
イージー		休憩	A1	100	1	0:10:00	0:10:00
			回復				
スカーリング	専門種目	4本 3セット(各4本目はスイム)	A1	25	12	0:01:00	0:12:00
			丁寧に				
スイム	専門種目	イーブン ある程度速めのスピード	EN2	50	4	0:00:50	0:03:20
			良い泳ぎを続ける				
飛込みダッシュ	専門種目	50m・100mの入りを意識して泳ぐ 25mのための泳ぎはしない	AN1	25	2	0:05:00	0:10:00
			無呼吸				
飛込みダッシュ	専門種目	試合を想定して…	AN3	100	1	0:20:00	0:20:00
			タッチまで全力				
ドリル	専門種目	フォーミング	A1	25	8	0:00:45	0:06:00
			丁寧に				
スイム	クロール	オールダッシュ 1本目からとにかくダッシュ	EN2	25	8	0:00:30	0:04:00
			耐えろ				
クールダウン		チョイス	A1 しっかり疲れをとりましょう！	50	6	0:01:10	0:07:00

2490

1:38:50