



種目	内 容	強 度	距離	本数			サイクル	経過時間	距離	本数			サイクル	経過時間
				セ	ト	Hard				セ	ト	Easy	セ	ト
ウォーム アップ スイム	①Fr-Fr-Fr ②Fr-Fr-Br ③Fr-Fr-Ba ④Fr-Fr-Bt	EN1	75	4	1	01:30	06:00	75	4	1	01:30	06:00		
キック	①ノーブレ/25 – Easy/25 – ノーブレ/25 ②Easy/25 – 潜水/25 – /Easy/25	身体を 温めましょう	75	4	1	01:30	06:00	75	4	1	01:30	06:00		
キック	板キック	EN2	25	6	1	00:30	03:00	25	6	1	00:40	04:00		
スイム	①板キック ②背泳ぎキック ③グライドキック (or 板キック)	EN1	50	3	2	01:10	07:00	50	3	2	01:15	07:30		
スイム	①スカーリング ②片手スイム (半分で左右交換) ③Easy (Drill&Form)	EN1	25	3	2	00:50	05:00	25	3	2	00:50	05:00		
スイム	エンデュランス IMO × 5セット	EN2	25	20	1	00:30	10:00	25	16	1	00:40	10:40		
スイム	Drill&Form	EN1	50	2	1	01:30	03:00	50	2	1	01:30	03:00		
メイン	ディセンディングハード BestTime+4.0秒～	EN 2	50	4	1	01:00	04:00	50	2	1	01:30	03:00		
ダウン	疲れを取りましょう	A1	100	1	1	03:00	03:00	100	1	1	03:00	03:00		

距離

1650m

0:47:00

1450m

0:48:10