



	種 目	内 容	強 度	距離	本数	セット	サイクル	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	経過時間
			ポイント	Hard コース					Easy コース				
ウォーム アップ スイム	チョイス	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
		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	チョイス	板キック	EN2	25	6	1	00:30	03:00	25	6	1	00:40	04:00
			サークル内で										
キック	チョイス	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
			サークル内で										
スイム	チョイス	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
			呼吸を整えましょう										
スイム	チョイス	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
			サークル内で										
スイム	チョイス	Drill&Form	EN1	50	2	1	01:30	03:00	50	2	1	01:30	03:00
			サークル内で										
メイン	チョイス	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
			頑張るtime										
ダウン	チョイス	疲れを取りましょう	A1	100	1	1	03:00	03:00	100	1	1	03:00	03:00
			呼吸を整えましょう										

距離

1650m

0:47:00

1450m

0:48:10