



	種 目	内 容	強 度	距離	本数	セット	サイクル	総距離	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	総距離	経過時間
			ポイント	ハードコース						イージーコース					
ウォーム ミグ アップ	自由	①プル ②スイム ③板キック	EN1	25	3	2	00:30	150	03:00	25	3	2	00:30	150	03:00
			身体を 温めましょう												
	IM	ハードコース：IM イージーコース： ①～④Free ⑤～⑧Fly50、Ba50、Br50、Fr50	EN1	100	4	1	02:00	400	08:00	50	8	1	01:00	400	08:00
			身体を 温めましょう												
									01:00						01:00
スイム	クロール	①5ストローク1呼吸 ②7ストローク1呼吸 ③9ストローク1呼吸/0-25m - 呼吸回数自由/25-50m	EN1	50	3	2	00:50	300	05:00	50	3	2	01:00	300	06:00
			力と酸素を使わずに												
	クロール	①5ストローク1呼吸 ②9ストローク1呼吸/0-25m - 呼吸回数自由/25-50m ③ストローク1呼吸 ④9ストローク1呼吸/0-25m - 呼吸回数自由/25-50m	EN1	50	4	1	00:45	200	03:00	25	4	1	00:30	100	02:00
			力と酸素を使わずに												
									01:00						01:00
キック	自由	グライドキック ①Max/12.5-残りEASY ②Hard ③Easyスイム	EN1	25	3	2	00:40	150	04:00	25	3	2	00:40	150	04:00
			姿勢を意識して												
	自由	ビード板キックダッシュ	EN2	25	6	1	00:40	150	04:00	25	4	1	00:50	100	03:20
			足を動かしましょう												
									02:00						02:00
イージー スイム	S1	ドリル&フォーム（呼吸を整える）	EN1	50	4	1	01:15	200	05:00	50	4	1	01:15	200	05:00
			呼吸を整える												
									02:00						02:00
メイン スイム	S1	制限タイム 自己ベストタイム+6.0～7.0秒を維持しましょう	EN2	50	8	1	00:50	400	06:40	50	8	1	01:00	400	08:00
			制限タイムを維持												
									01:00						01:00
ダウン	自由	疲れを取りましょう	A1	100	1	1	05:00	100	05:00	100	1	1	05:00	100	05:00
			疲れを取りましょう												