



目的	種目	内容	強度	距離	本数	サイクル		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				Cコース			
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ	A1	50	8	0:01:05	0:08:40				0:00:00				0:00:00
			体を起こしましょう												
キック	全員バタ足	まわればよし	A1	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:05	0:04:20
			体を起こしましょう												
キック	S1	限界ダッシュ！	AN2	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			足を全力で動かす												
イージー		回復	A1	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			回復												
キック	潜水	ノープレス！ ダッシュ！！	AN2	25	2	0:01:00	0:02:00				0:00:00				0:00:00
			我慢												
イージー		回復	A1	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			回復												
ドリル	S1	ストリームライン*4 ヘッドアップ*4(Fr・S1) ミニマムストローク*4(Fr・S1)	A1	25	12	0:01:30	0:18:00				0:00:00				0:00:00
			頭を使って												
スイム	S1	1~3t forming 4~6t Des.	A2	50	6	0:00:55	0:05:30	50	5	0:01:05	0:05:25	50	4	0:01:15	0:05:00
			優雅に泳ぐ												
ダイブ	S1	前半の入り方を考えて	AN2	25	2	0:05:00	0:10:00				0:00:00				0:00:00
			頭を使って												
ダイブ	S1	課題を与えて (例:前半マックス 後半意識 ラスト15ノープレ 等)	AN1	100	1	0:13:00	0:13:00				0:00:00				0:00:00
			挑戦												
イージー		休憩	A1	100	1	0:10:00	0:10:00	100	3	0:01:55	0:05:45	100	3	0:02:10	0:06:30
			回復												
スイム	S1	奇:0~30 飛び込んで 偶:1~00 下からスタート オールダッシュ	EN3	25	10	0:00:45	0:07:30				0:00:00				0:00:00
			ラストスパート												
クールダウン		チョイス	A1	50	6	0:01:05	0:06:30				0:00:00				0:00:00
			しっかり疲れをとりましょう！												