

	種 目	内 容	ポイント	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	経過時間
				スピードコース						バランスコース						20:02:00
ウォーム ミング アップ		1本目~4本目 S1 5本目~8本目 IM	A1	50	8	1	01:00	400	08:00	50	6	1	01:15	300	07:30	20:10:00
		1本目~6本目 S1	身体を温めま しょう													
							01:00						01:30			20:11:30
		1本目 Pull 1:00サークル 2本目 Swim 0:50サークル 3本目 KICK 1:10サークル	A1	50	3	2	01:00	300	06:00	50	3	2	01:10	300	07:00	20:18:30
		1本目 Pull 1:10サークル 2本目 Swim 1:00サークル 3本目 KICK 1:20サークル	身体を温めま しょう													
		説明					03:00						02:30			20:21:00
ドリル 板無し キック	S1	奇数：板無しキック 顔上げて 偶数：背泳ぎキック 腕上げて or ひじ曲げもOK	A1	25	6	1	01:00	150	06:00	25	6	1	01:00	150	06:00	20:27:00
			体幹を意識													
		説明					02:00						02:00			20:29:00
ドリル 板キック	S1	片足キック キックしない足は真っ直ぐ 奇数：右足 伸ばす 偶数：左足	A1	25	6	1	01:00	150	06:00	25	6	1	01:00	150	06:00	20:35:00
			姿勢を意識													
							02:00		01:00				02:00		01:00	20:37:00
ドリル		片手スイム 奇数：右腕 偶数：左腕	A1	25	6	1	01:00	150	06:00	25	6	1	01:00	150	06:00	20:43:00
			姿勢を意識													
							02:00						02:00			20:45:00
スイム	S1	DesHard	AN1	50	4	1	01:20	200	05:20	50	4	1	01:20	200	05:20	20:50:20
			確実にタイムを 縮める													
	S1	姿勢を意識してとにかくゆっくり泳ぐ！！ 50mを50秒のペース できる人は呼吸制限 5回に1回	AN1 サークルタイム で泳ぐこと	150	1	1	02:30	150	02:30	150	1	1	02:30	150	02:30	20:52:50
							01:00		01:00						01:00	20:53:50
ダウン	自由	チョイス	A1	100	1	1	03:00	100	03:00	100	1	1	03:00	100	03:00	20:56:50
			疲れを取りましょう													

1,600 m

1,500 m