



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	Aコース
			ポイント				
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ	A1	50	10	0:01:05	0:10:50
			体を起こしましょう				
キックスイム	無呼吸	奇:潜水K 偶:5~10秒潜→S無呼吸	AN2	25	4	0:01:00	0:04:00
			全力ダッシュ!				
ドリル①		壁蹴って→ストリームライン	A1	25	2	0:00:50	0:01:40
			真っ直ぐな姿勢作り				
ドリル②		奇:両手は下に揃えて、体を45度傾けてキック 偶:サイドキック	A1	25	4	0:00:50	0:03:20
			ローリング意識				
ドリル③		片手スイム 右手2本 左手2本	A1	25	4	0:01:00	0:04:00
			体全体を使う				
ドリル④		ショルダータッチスイム	A1	25	2	0:01:00	0:02:00
			お~きく泳ぐ				
ドリル⑤		ヘッドアップスイム	A1	25	2	0:01:00	0:02:00
			腕に乗る!				
ドリル⑥		ミニマムスイム	A1	25	2	0:01:00	0:02:00
			そのひとかきを大切に				
スイム		1 フォーミング 2 フォーミング→ファースト 3 フォーミング 4 50ダッシュ	EN3	50	4	0:01:15	0:05:00
			メリハリつけて				
スイム		① 100 想定の人 オールダッシュ	EN3	75	1	+ 10秒	0:00:00
			脱 チキン				
スイム		② 50 想定の人 50F25E+25F	EN3	25	1	0:05:00	0:05:00
			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
			しっかり疲れをとりましょう!				

1600 0:46:20