



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	choice	ウォーミングアップ	A1	100	4	0:02:00	0:08:00				0:00:00				0:00:00
			体を起こしましょう												
スイム	IM	奇数→フォーム 偶数→スピードアップ	EN1・EN2	50	8	0:01:15	0:10:00				0:00:00				0:00:00
			フォームを意識して												
		◎偶数本数はタイム確認◎													
ドリル	Fr	ストレートアーム 奇数→ゆっくり 偶数→速く	A1	25	2	0:00:40	0:01:20				0:00:00				0:00:00
			フォームを意識して												
	Fr	通常のストローク 奇数→ゆっくり 偶数→速く	A1	25	2	0:00:40	0:01:20				0:00:00				0:00:00
			フォームを意識して												
	Fr	ギャロップスイム 奇数→右呼吸 偶数→左呼吸	A1	25	4	0:00:40	0:02:40				0:00:00				0:00:00
			肩をしっかり開いて												
ドリル	S1	ヘッドアップ 奇数→ゆっくり 偶数→速く	A1	25	2	0:00:40	0:02:40				0:00:00				0:00:00
			軸をぶらさずに												
	S1	片手スイム (平泳ぎ→2K1P・ドル平) 奇数→右手 偶数→左手	A1	25	4	0:00:40	0:02:40				0:00:00				0:00:00
			手の位置を意識して												
スイム	choice	フォームスイム	A1	50	2	0:01:00	0:02:00				0:00:00				0:00:00
			理想の泳ぎをイメージして												
スイム	choice	前半→潜水(ノーブレス) 後半→スイム	EN3	50	4	0:02:00	0:08:00				0:00:00				0:00:00
			ラストスパート												
スイム	choice	スタートからスイム4搔きダッシュ 残りの距離フォームスイム	EN3	25	4	0:01:00	0:04:00				0:00:00				0:00:00
			浮き上がりを意識して												
クールダウン		チヨイス	A1	50	6	0:01:05	0:06:30				0:00:00				0:00:00
			疲れを取りましょう												