



| 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掻きダッシュ 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 | | チョイス | A1 | 50 | 6 | 0:01:05 | 0:06:30 | | | | 0:00:00 | | | 0:00:00 |
| | | | 疲れを取りましょう | | | | | | | | | | | |

1850

0:45:30