



	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
																20:02:00
ウォーム ミ ン グ ア ッ プ	S1	ウォーミングアップ	A 1	100	2	1	01:50	200	03:40	100	2	1	02:00	200	04:00	20:05:40
			身体を温める													
	IM	ウォーミングアップ	A 1	100	4	1	02:00	400	08:00	100	4	1	02:15	400	09:00	20:14:40
			身体を温める													
		説明				03:00							03:00			20:17:40
板キック	S1	サークルタイム内で回りましょう	AN2	100	2	1	02:00	200	04:00	75	2	1	02:00	150	04:00	20:21:40
			心拍数を上げる													
板無し キック	S1	0-25m 板無しキック 25-50m スイム	AN2	50	4	1	01:00	200	04:00	50	4	1	01:10	200	04:40	20:26:20
			心拍数を上げる													
						03:00		01:00					03:00		01:00	20:29:20
ドリル	S1	片手スイム（クロール、背泳ぎ、バタフライ） 奇数：右腕 偶数：左腕 平泳ぎ⇒プル	A 1	25	6	1	01:30	150	09:00							20:38:20
			上半身を意識													
スイム	S1	両手スイム（クロール、背泳ぎ、バタフライ） 平泳ぎ⇒スイムの回数を数える	A 1	25	4	1	01:30	100	06:00							20:44:20
			片手の姿勢を維持して													
	S1	両手スイム 0-12.5m 腕を早く回す 12.5-25m スイム 平泳ぎ⇒スイムの回数を減らせるように	A 1	25	2	1	01:30	50	03:00						20:47:20	
			上でを早く回す													
	S1	1本目 腕を早く回して泳ぐ（回転数重視） 2本目 力強く泳ぐ（力重視） 3本目 1と2の中間バランスよく	AN2	25	3	2	01:00	150	06:00						20:53:20	
			同じタイムで泳ぐ													
ダウン	自由	チョイス	A 1	50	3	1	01:15	150	03:45						20:57:05	
			疲れを取りましょう													