

	種 目	内 容	ポイント	距離	本数	サイクル	総距離 (m)	経過時間	経過時間
									20:02:00
ウォーム アップ	S1	S1	A1	50	4	01:00	200	04:00	20:06:00
			身体を温める						
ウォーム アップ	IM	(①Fly ②Ba ③Br ④Fr) × 2	A1	25	8	00:35	200	04:40	20:10:40
			身体を温める						
ウォーム アップ	S1	①潜水ドルフィン12.5m-残EASYスイム ②スイムファースト12.5m-残EASYスイム ③ドリル25m	A1	25	6	00:35	150	03:30	20:14:10
			身体を温める						
								02:00	20:16:10
ドリル	Fr	気をつけ姿勢キック 気をつけ姿勢をキープ。あごを上げない引きすぎない 水の抵抗が少なくなるように感じる	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:20:50
			姿勢を水平に						
ドリル	Fr	スカーリング 外側にだけ水を押すカーリング。気をつけ姿勢をキープ 背中のみでスカーリング	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:25:30
			姿勢を水平に						
ドリル	Fr	片手のプル 背中のみを意識する。	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:25:30
			姿勢を水平に						
								02:00	20:27:30
板キック	S1	ビート版キック (テンポ速く、細かく)	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:29:50
			心拍数を上げる						
スイム	S1	Des1→4	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:32:10
			心拍数を上げる						
スイム	S1	1本目HARD着いてすぐに2本目EASY 3本目HARD着いてすぐに4本目EASY	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:34:30
			心拍数を上げる						
								02:00	20:36:30
スイム	S1	Hi-Des 1本目から手を抜かない！ 自身の身体が苦しくきつくなるペースの覚悟を決めて 1本目から速く泳ぐ 2本目、3本目、4本目だんだん早く泳ぐ。耐える。甘えない	EN1～2	100	4	02:00	400	08:00	20:44:30
			心拍数140以上						
								02:00	20:46:30
ダウン	自由	チョイス	A1	50	3	01:15	150	03:45	20:50:15
			疲れをとりましょう						

1,700 0:52:55