

目的	種目	内 容	強 度	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			
1 W-up	choice		A1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
			身体を解しましょう								
2 ↓	IM	IM × 2set	EN1	50	8	0:01:05	0:08:40	50	6	0:01:20	0:08:00
			大きく泳ぐ								
3 Swim	Fr	呼吸制限2-4-6-8 各50m	EN1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
			肺活量強化								
4 潜水		1本目 潜水(いけるところまで) 2本目 Fr(水中キック3回まで制限)ノーブレス ※2本目はスイムはダッシュ		50	2	0:03:00	0:06:00				0:00:00
5 Kick	choice	次のダッシュに備えてウォーミングアップ 水中キック	A1	50	2	0:01:15	0:02:30				0:00:00
			水をとらえる意識で								
6 Kick	Fr	板キック Max	耐乳酸	50	4	0:02:00	0:08:00				0:00:00
			出し切る								
7 Loosen		☆脚をしっかり休めましょう☆	A1	100	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
			疲れを取りましょう								
9 Drill	ストリーム ライン	1本目 壁から 2本目 ターン動作あり 3本目 ターン動作あり(ダッシュ)	A1	25	3	0:03:00	0:09:00				0:00:00
			姿勢を意識して								
10 Swim	choice	※前半練習終了※ ダウソ	A1	50	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00
			ゆっくり大きく								
11 W-up		1-4本目 チョイス 5-8本 IM1本ずつ	A1	50	8	0:01:05	0:08:40				0:00:00
			大きく丁寧に								
12 Swim	IM	200IM	EN1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
			大きく丁寧に								
13 潜水		1本目 バサロ限定 2本目 なんでもOK 3本目 Fr(水中キック3回まで)ダッシュ	呼吸制限	50	3	0:04:00	0:12:00				0:00:00
14 Swim	Fr	テンポよく	EN2	50	4	0:00:45	0:03:00	50	4	0:00:55	0:03:40
			一定のペースで								
15 ↓	S1	フォーミング	A1	50	2	0:01:15	0:02:30				0:00:00
			丁寧に								
16 Swim	S1	☆タイム測定☆ スタートは30秒ごと(すれ違いに気を付けること)	MaX	100	1	0:10:00	0:10:00				0:00:00
			タイムを意識して								
17 Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			疲れを取りましょう								
18 Swim	種目指定	1本目 Fr 25mテンポマックス 後半イージー 2本目 好きな種目 25mテンポマックス 3本目 全員バタフライ(出し切る!)	MaX	50	3	0:02:00	0:06:00				0:00:00
			テンポを意識して								
19 Down			A1	50	2	0:01:10	0:02:20				0:00:00
			身体を解しましょう								

距離  
時間  
2925  
1:45:40