

Fr 強化(基礎力↑)、バランス、持久力、器用になる

W.up Tool-Choice HR ↑

S 200×1 -3'00" Set1:Choice Set2:IM-R Set3:KRLS/25×2
 KS 50×2 -55" Fr 腕引つ張り K(LR/1t)・St-Arm/25
 PS 50×2 -55" noBuoy Fr Leg-upS(LR/1t)・S ヒキズリ/25
 S100×1 -1'40" Set1:Fr ST-Off Set2:IM Set3:Fr High&Slow
 ×3Set

[Power-Balance、リズム、持久力、体幹周りを安定させて泳ぐ]

A Fr 片手 Pad=Pad 側で呼吸
S 100×8×5 (Set Rest 30")
 Set1:-1'05" Pad & Fin Set2:-1'10" L-Pad & R-Fin
 Set3:-1'10" R-Pad & L-Fin Set4:-1'15" Pad(B可)
 Set5:-1'20" noTool Des Last:All Out

B Fr 片手 Pad=Pad 側で呼吸
S 100×8×5 (Set Rest 30")
 Set1:-1'10" Pad & Fin Set2:-1'15" (7t)L-Pad & R-Fin
 Set3:-1'15" (7t)R-Pad & L-Fin Set4:-1'20" (7t) Pad(B可)
 Set5:-1'25" noTbol Des Last:All Out

Loosen

[泳ぎ修正、身体の隅々まで使う、良い姿勢を作る]

K 50×4 -55" od:B 持 U.W-Dol・Surf-Dol/25
 ev:noB 頭 upDol・Roll-Dol/25
 KS 25×2 -35" no 息 15U.W-Dol→10S
 PS 25×4 -40" od:B 足乗 Scull ※Flat-Keep
 ev:B 挟 S ※K が水上に出さない
 S 50×2 -50" 1t:Form 2t:Accel→Last10D
 ×3Set

[Spurt 力向上、負荷がかかった時にも Speed を出す]

A Fr K=Dol 可
S 50×2 -35" Even
K 50×1 -40" B 持 K
S 50×1 -30" Spurt
 (S. R 60"-10"/1Set) ×6Set

B Fr K=Dol 可
S 50×2 -40" Even
K 50×1 -45" B 持 K
S 50×1 -35" Spurt
 (S. R 60"-10"/1Set) ×6Set

C.Down 50×8 1,2t:-50" B 持 K 3~5t:-60" Drill 6~8t:S Form

Total = A:8,650m B:8,450m