

持久力強化、乳酸除去力向上、種目バランス向上、器用になる

W.up 800×1 -13'00" Tool-Choice HR↑
Choice・KRLS/25・IM-R・Fr ヒキスリ/100×2Rota

KS 50×6 -55" od: 頭 up-Dol・Side-Dol/25
ev: Fr 腕引っ張り K・St-Arm/25

S 100×4 -1'40" 原則 noTool IM Des HR30↑
Fly(4K1ST)・Bk(Catch-up)・Br(U.W)・Fr(H&S)

[Speed 持久力強化、良い泳ぎ Keep、高い Time を狙う、素早く回復]

A Fr(Pad 可)	
<i>S 50×4 -35" Even Form 重視</i>	}
<i>Rest 40"</i>	
<i>S200×3 -2'30" Des 1t:C-in</i>	}
<i>×3Set</i>	
<i>S 50×4 -35" Even Form 重視</i>	}
<i>Rest 30"</i>	
<i>S100×2 -1'20" 1t:Form 2t:Fast</i>	}
<i>×4Set</i>	

B Fr(Pad 可)	
<i>S 50×3 -40" Even Form 重視</i>	}
<i>Rest 30"</i>	
<i>S200×3 -2'40" Des 1t:C-in</i>	}
<i>×3Set</i>	
<i>S 50×3 -40" Even Form 重視</i>	}
<i>Rest 30"</i>	
<i>S100×2 -1'30" 1t:Form 2t:Fast</i>	}
<i>×4Set</i>	

Loosen

[Stretch、全種目上手くなる、手先足先に頼らない]

KS 50×4 -55" IM-Order/1Set Pad 可 noBuoy ※体幹意識 Keep	}
Fly:キツク Dol・S(Fr-K)/25 Bk:1手 ST(片手頭上)・垂直 Catch-up/25	
Br:水中 Br・3K1ST/25 Fr:鳥翼 ST(体水平 Keep)・Catch-up/25	
S 200×1 -2'50" noTool IM Accel/1 種目 ※Turn-in 時に最加速	
<i>×4Set</i>	

[勝負、Sprint 強化、浮き上がり&Turn 素早く]

IM-Order/1Set	
<i>S 50×2 -50" 1t:HR↑ 2t:All Out!!</i>	}
<i>S75×2 -1'20" 1t:HR↑ 2t:All Out!!</i>	
<i>S 25×2 -40" 1t:HR↑ 2t:All Out!!</i>	
<i>×4Set</i>	

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

Total = A:8,900m B:8,550m