

基礎力向上、Speed-Control、Pace構築、器用になる

W.up Tool-Choice HR ↑  
 S 100×4 -1'45" Choice(Drill含む) Accel  
 S 200×3 -2'50" IM-R・IM/100 Turn 素早く  
 KS300×2 -4'15" U.W・S Fly・S Fr/25×4R  
 S 400×1 原則 noTool IM Fast HR30 ↑  
 (Set Rest 30")

[ 省エネ→Speed-up、Speed-Control、持久力向上、Pace構築 ]

<p><b>A Fr</b></p> <p>S 100×1 -1'10" Fast ft</p> <p>S 300×2 -3'30" Even ft</p> <p>S 100×2 -1'15" 1t:Even 2t:Accel</p> <p>S 50×2 1t:-40" Accel 2t:-30" Spurt</p> <p>(Set Rest 40")</p>	}	<p>×4Set</p>
---	---	--------------

<p><b>B Fr (Pad 可)</b></p> <p>S 100×1 -1'15" Fast ft</p> <p>S 300×2 -3'50" Even ft</p> <p>S 100×1 -1'20" Accel</p> <p>S 50×2 1t:-45" Accel 2t:-35" Spurt</p> <p>(Set Rest 55")</p>	}	<p>×4Set</p>
--	---	--------------

Loosen

[ 泳ぎ修正、腹筋を使う、良い姿勢を作る ]

KS 50×4×4 -60"-5"/1t S1 or Fr Fin 可  
 1t:B持ち腰掛け K・B 挟み STLK/25 2t:腕引つ張り K・St-Arm/25  
 3t:S High & Slow/3or4ST 4t:S 壁~5mSTL~3tDol→S Fast

[ 乳酸代謝(除去)向上、目の前の1tに集中 ]

<p><b>A S1 or Fr</b></p> <p>S 50×4 -35" Fr Form 意識</p> <p>Rest 45"</p> <p>S 100×1 -1'15" All Out!!</p>	}	<p>×6Set</p>
--	---	--------------

<p><b>B S1 or Fr</b></p> <p>S 50×3 -40" Fr Form 意識</p> <p>Rest 40"</p> <p>S 100×1 -1'20" All Out!!</p>	}	<p>×6Set</p>
--	---	--------------

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

Total = A:9,200m B:8,500m