

朝からしっかり身体を動かす、Power & 持久力強化、瞬間加速力強化、器用になる

W.up 500×1 -8'00" Tool-Choice HR↑
Choice・IM-R・Choice・KRLS/25・IM/100

K 50×4 -55" B 挟み STLK・B 持ち K/25
PS50×3 -60" noB 鳥翼 ST・St-Arm/25
KS25×2 -30" 1t:5"壁 K→15U.W→10S Fast
2t:F-Sta 10K→10S Accel(Last5m no息)

×2Set

[持久力強化、水中姿勢改善、諦めない、負荷がかかった後のSpeed-up]

A Fr	
S 400×1 -4'50"	Fast All 4t ↑ Dol
S 200×2 -2'40"	Even All 4t ↑ Dol
S 300×1 -3'40"	100Accel×3 All 4t ↑ Dol
S 200×1 -2'30"	Even All4t ↑ Dol
S 100×2 -1'20"	1t:Accel 2t:Spurt
(Set Rest 60")	
×3Set	
Set1:Fin	Set2:Pad(noB) Set3:noTbol

B Fr	
S 400×1 -5'10"	Fast All 4t ↑ Dol
S 200×2 -2'50"	Even All 4t ↑ Dol
S 300×1 -4'00"	100Accel×3 All 4t ↑ Dol
S 200×1 -2'40"	Even All4t ↑ Dol
S 100×2 -1'25"	1t:Accel 2t:Spurt
(Set Rest 40")	
×3Set	
Set1:Fin	Set2:Pad(noB) Set3:noTbol
(Last Set = 200×2 -2'50"の1tCut)	

Loosen

[泳ぎ修正、回復、身体の使い方を上手くする、可動域拡大、姿勢意識]

Fr or S1 Choice

K 75×1 -1'20" Fin 可 25B 沈 STLK→50B 持ち STLK ※Flat-Keep!!肩甲骨開く!!
KS25×1 -40" Fin 可 B 挟み F-Sta 10mSTLK→15mS Fast ※K 打つ!!
P 50×2 -60" Grab-Pad Surf-Scull・B 挟み S/25 ※K 打つ!!背中~腕全体を使う!!
S100×2 -1'30" noTbol 1t:25ST-Off→50Accel→25Fast 2t:75High&Slow→25Fast

×3Set

[素早く Top-Speed まで持って行く、水を捉える]

S1 or Fr	
S 50×3 -50"	All 1/2Turn 1t:20E10D20E
	2t:10E30D10E 3t:50 Dash
S 25×1 -30"	Each-One HR↑-Keep
S 75×1 -90"	F-Sta All-Out!!
×5Set	