

Speed 持久力強化、高いTimeを狙う、細かい技術向上、器用になる

W.up Tool-Choice HR ↑
 SKP100×8 -1'40" od:Choice(Drill 含) ev:IM
 PS100×6 -1'30" Fr ヒスリ・S1 Form/50 Des
 KS100×6 -1'40" Fr or S1 STLK・S/25 Des
 S 100×4 -1'20" Fr or S1 noTool Des HR ↑

[1t 目から Time を狙い続ける、集中力持続、乳酸除去力向上]

Fr or S1
S 200×1 -2'40" High-Ave
S 50×4 -40" Fr 可 Form
Rest 40"
S 100×1 -1'15" High-Ave
S 50×3 -45" Fr 可 Form 3t:1/2T
(Set Rest 60") ×5Set
+ S 200×1 All Out

Loosen

[泳ぎ修正、回復、種目バランス]

SKP 50×20 -55" Tool-Choice 1~16t:Bk・Br・Fly・Fr/2t×2Rota 17~20t:IM-Order/1t KS/25
 Bk:1t=両手 upK・両手 ST/25 2t=S Accel Br:1t=背面 Br・3K1ST/25 2t=S Accel
 Fly:1t=キック Dol・指先ヒスリ 2t=S Accel Fr:1t=Roll-K・Wave-ST/25 2t:A Accel

[Sprint、浮き上がり技術向上、心肺能力向上、振り絞る、我慢]

S1 or Fr One-Way All-Dive
S 50×12 -70" od:15mU.W→3tST-D(no 息)
ev:Dash (~15m = no 息)