

スプリントマスタースample

2019年 9月 ??日 (?)

Category	Distance	Times	Set	Cycle	Style	Description	Total	Time
W-up	100	×	1	05:00	choice	ゆっくり	100	0:05:00
	50	×	4	01:30	choice	1、Forming 2～4 Des	200	0:06:00
							0	0:00:00
Kick	25	×	8	01:00	Dolphin	ドルフィンキック ※フィン選択	200	0:08:00
Kick-Swim	50	×	4	01:30	Dolphin	ドルフィンキック15m 残りスイム ※フィン選択	200	0:06:00
							0	0:00:00
Drill	25	×	8	01:00	choice	奇 顔上げ 偶 テンポアップ	200	0:08:00
Swim	25	×	8	01:00	choice	奇 Spin (テンポを上げて) 偶 ゆっくり大きな泳ぎ	200	0:08:00
							0	0:00:00
Turn	25	×	8	01:00	choice	4t ターンをゆっくり正確に 4t 少しスピードを上げて	200	0:08:00
Swim	50	×	4	01:30	choice	1、最初の15H 2、ターン前H 3、ターン後H 4、最後の15H	200	0:06:00
							0	0:00:00
Loosen	100	×	1	05:00	choice	Recovery	100	0:05:00
							0	0:00:00
Main	25	×	8	01:00	IM	奇 IM1tずつ タイム測定 偶 Easy	200	0:08:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
Down	200	×	1	05:00	choice		200	0:05:00

Total.2000 2000 1:13:00