

# 장거리 자유형 1500m 25분

장거리 자유형 목표 기록인 25분에 도달할 수 있도록 주차별, Day별, 훈련 종류별, 훈련 방법, 시간을 포함한 최종 계획을 아래와 같이 작성해 보았습니다.

## 주차별 Day 별 수영 거리

주차	Day 1 (m)	Day 2 (m)	Day 3 (m)	Day 4 (m)	주간 총 거리 (m)
1	2200	2400	2400	1900	8900
2	2500	2700	2700	1900	9800
3	2800	2900	3000	1900	10400
4	3000	3200	3200	1900	11300
5	3200	3600	3700	2400	12900
6	3400	3800	4000	2400	13600
7	3600	4000	4200	2500	14300
8	3800	4200	4400	2600	15000
9	3800	4300	4600	3200	15900
10	4000	4500	4800	3200	16500
11	4200	4700	5000	3200	17100
12	4200	4700	5200	3200	17300

## 주간 훈련 계획 개요

- 주당 훈련 횟수: 4-5회
- 주당 총 거리: 10-15km
- 훈련 구성: 워밍업, 프리 세트 (킥, 드릴, 풀), 메인 세트, 쿨다운

## 주간 훈련 세부 사항

### 주 1-4: 기초 체력 및 기술 향상

- 주 1
  - Day 1 (약 1시간 30분)
    - Warm-up: 200m 자유형 (4분)

- **Pre-Set:**
  - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
  - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
- **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)
- **Drill Set:** 8×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (18분)
- **Main Set:** 6×100m 자유형 (목표 기록 1분 50초, 쉬는 시간 30초) (15분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 2** (약 1시간 40분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 6×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (12분)
  - **Pull Set:** 6×100m 풀 (쉬는 시간 20초) (18분)
  - **Main Set:** 4×200m 자유형 (목표 기록 3분 45초, 쉬는 시간 40초) (24분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 3** (약 1시간 40분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 6×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (12분)
  - **Drill Set:** 8×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (18분)
  - **Main Set:** 5×200m 자유형 (목표 기록 3분 45초, 쉬는 시간 40초) (30분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 4** (약 1시간 20분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)

- 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 1500m 지속 수영 (목표 기록 30분) (30분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 2**
  - **Day 1** (약 1시간 35분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Drill Set:** 10×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (22분)
    - **Main Set:** 8×100m 자유형 (목표 기록 1분 50초, 쉬는 시간 30초) (24분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 1시간 45분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)
    - **Pull Set:** 8×100m 풀 (쉬는 시간 20초) (24분)
    - **Main Set:** 5×200m 자유형 (목표 기록 3분 40초, 쉬는 시간 40초) (28분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 3** (약 1시간 50분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)

- **Drill Set:** 10×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (22분)
- **Main Set:** 6×200m 자유형 (목표 기록 3분 40초, 쉬는 시간 40초) (36분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 4** (약 1시간 20분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 1500m 지속 수영 (목표 기록 29분) (29분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 3**
  - **Day 1** (약 1시간 40분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Drill Set:** 10×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (22분)
    - **Main Set:** 10×100m 자유형 (목표 기록 1분 50초, 쉬는 시간 30초) (30분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2 (계속):** 1시간 50분
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
  - **Pull Set:** 10×100m 풀 (쉬는 시간 20초) (30분)
  - **Main Set:** 6×200m 자유형 (목표 기록 3분 35초, 쉬는 시간 40초) (36분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)

- **Day 3** (약 2시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
  - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
  - **Main Set:** 7×200m 자유형 (목표 기록 3분 35초, 쉬는 시간 40초) (42분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 4** (약 1시간 20분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 1500m 지속 수영 (목표 기록 28분) (28분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 4**
  - **Day 1** (약 2시간)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
    - **Main Set:** 15×100m 자유형 (목표 기록 1분 50초, 쉬는 시간 30초) (45분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 2시간 10분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**

- 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
- 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
- 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
- **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
- **Pull Set:** 12×100m 풀 (쉬는 시간 20초) (36분)
- **Main Set:** 8×200m 자유형 (목표 기록 3분 30초, 쉬는 시간 40초) (48분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 3** (약 2시간 10분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
  - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
  - **Main Set:** 9×200m 자유형 (목표 기록 3분 30초, 쉬는 시간 40초) (54분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 4** (약 1시간 20분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 1500m 지속 수영 (목표 기록 28분) (28분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)

## 주 5-8: 속도와 지구력 향상

- 주 5
  - **Day 1** (약 2시간)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)

- 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)
  - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
  - **Main Set:** 12×100m 자유형 (목표 기록 1분 45초, 쉬는 시간 30초) (36분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 2** (약 2시간 10분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)
  - **Pull Set:** 6×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (24분)
  - **Main Set:** 5×300m 자유형 (목표 기록 5분 30초, 쉬는 시간 45초) (30분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 3** (약 2시간 20분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 8×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (16분)
  - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
  - **Main Set:** 4×500m 자유형 (목표 기록 9분 10초, 쉬는 시간 1분) (44분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 1시간 30분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 2000m 지속 수영 (목표 기록 36분) (36분)

- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 6**
  - **Day 1** (약 2시간 10분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
    - **Main Set:** 14×100m 자유형 (목표 기록 1분 45초, 쉬는 시간 30초) (42분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 2시간 20분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Pull Set:** 8×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (32분)
    - **Main Set:** 6×300m 자유형 (목표 기록 5분 25초, 쉬는 시간 45초) (36분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 3** (약 2시간 40분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Drill Set:** 12×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (26분)
    - **Main Set:** 4×600m 자유형 (목표 기록 11분, 쉬는 시간 1분) (48분)
    - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)



- **Day 4** (약 1시간 30분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 2000m 지속 수영 (목표 기록 35분) (35분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 7**
  - **Day 1** (약 2시간 20분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 12×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (24분)
    - **Drill Set:** 14×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (30분)
    - **Main Set:** 16×100m 자유형 (목표 기록 1분 45초, 쉬는 시간 30초) (48분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 2시간 30분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
    - **Pull Set:** 10×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (40분)
    - **Main Set:** 6×400m 자유형 (목표 기록 7분 10초, 쉬는 시간 45초) (42분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 3** (약 2시간 40분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**

- 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
- 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
- 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
- **Kick Set:** 10×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (20분)
- **Drill Set:** 14×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (30분)
- **Main Set:** 4×800m 자유형 (목표 기록 14분 20초, 쉬는 시간 1분) (56분)
- **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 1시간 30분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 2500m 지속 수영 (목표 기록 43분) (43분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 8**
  - **Day 1** (약 2시간 30분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 12×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (24분)
    - **Drill Set:** 14×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (30분)
    - **Main Set:** 18×100m 자유형 (목표 기록 1분 45초, 쉬는 시간 30초) (54분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** : 2시간 50분
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)

- **Kick Set:** 12×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (24분)
- **Pull Set:** 12×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (48분)
- **Main Set:** 6×500m 자유형 (목표 기록 8분 55초, 쉬는 시간 1분) (54분)
- **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 3** (약 3시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 12×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (24분)
  - **Drill Set:** 14×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (30분)
  - **Main Set:** 4×1000m 자유형 (목표 기록 18분, 쉬는 시간 1분) (72분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 1시간 40분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 2500m 지속 수영 (목표 기록 42분) (42분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)

## 주 9-12: 고강도 훈련 및 준비

- **주 9**
  - **Day 1** (약 2시간 30분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 14×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (28분)
    - **Drill Set:** 16×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (34분)

- **Main Set:** 20×100m 자유형 (목표 기록 1분 45초, 쉬는 시간 30초) (50분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 2** (약 2시간 50분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 12×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (24분)
  - **Pull Set:** 12×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (48분)
  - **Main Set:** 6×600m 자유형 (목표 기록 10분 40초, 쉬는 시간 1분) (66분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 3** (약 3시간 10분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 14×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (28분)
  - **Drill Set:** 16×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (34분)
  - **Main Set:** 4×1200m 자유형 (목표 기록 21분 40초, 쉬는 시간 1분) (88분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 2시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 3000m 지속 수영 (목표 기록 50분) (50분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 10**
  - **Day 1** (약 2시간 30분)

- **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
- **Pre-Set:**
  - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
  - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
- **Kick Set:** 14×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (28분)
- **Drill Set:** 16×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (34분)
- **Main Set:** 20×100m 자유형 (목표 기록 1분 40초, 쉬는 시간 30초) (50분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **Day 2** (약 3시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 14×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (28분)
  - **Pull Set:** 12×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (48분)
  - **Main Set:** 6×700m 자유형 (목표 기록 12분 30초, 쉬는 시간 1분) (78분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 3** (약 3시간 10분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 14×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (28분)
  - **Drill Set:** 16×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (34분)
  - **Main Set:** 4×1400m 자유형 (목표 기록 25분 20초, 쉬는 시간 1분) (104분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 2시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)

- **Pre-Set:**
  - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
  - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - 2×50m 폴 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
- **Main Set:** 3000m 지속 수영 (목표 기록 49분) (49분)
- **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 11**
  - **Day 1** (약 2시간 40분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 폴 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
    - **Drill Set:** 18×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (38분)
    - **Main Set:** 22×100m 자유형 (목표 기록 1분 40초, 쉬는 시간 30초) (66분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 3시간)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
    - **Pull Set:** 14×200m 폴 (쉬는 시간 30초) (56분)
    - **Main Set:** 6×800m 자유형 (목표 기록 14분 20초, 쉬는 시간 1분) (90분)
    - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
  - **Day 3** (약 3시간 20분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)

- 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
  - **Drill Set:** 18×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (38분)
  - **Main Set:** 4×1600m 자유형 (목표 기록 29분, 쉬는 시간 1분) (116분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 2시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 3000m 지속 수영 (목표 기록 48분) (48분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
- **주 12**
  - **Day 1** (약 2시간 40분)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
    - **Drill Set:** 18×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (38분)
    - **Main Set:** 22×100m 자유형 (목표 기록 1분 40초, 쉬는 시간 30초) (66분)
    - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)
  - **Day 2** (약 3시간)
    - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
    - **Pre-Set:**
      - 2×50m 백 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
      - 2×50m 캐치업 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
      - 2×50m 패들 사용 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
    - **Pull Set:** 14×200m 풀 (쉬는 시간 30초) (56분)

- **Main Set:** 6×900m 자유형 (목표 기록 16분 30초, 쉬는 시간 1분) (99분)
- **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 3** (약 3시간 30분)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 돌핀 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 핑거 드래그 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Kick Set:** 16×50m 킥 (쉬는 시간 15초) (32분)
  - **Drill Set:** 18×50m 드릴 (쉬는 시간 20초) (38분)
  - **Main Set:** 4×1800m 자유형 (목표 기록 32분 40초, 쉬는 시간 1분) (132분)
  - **Cool Down:** 300m 자유형 (6분)
- **Day 4** (약 2시간)
  - **Warm-up:** 200m 자유형 (4분)
  - **Pre-Set:**
    - 2×50m 프론트 킥 (쉬는 시간 15초) (3분)
    - 2×50m 싱글 암 드릴 (쉬는 시간 20초) (3분)
    - 2×50m 풀 부이 (쉬는 시간 20초) (3분)
  - **Main Set:** 3000m 지속 수영 (목표 기록 47분) (47분)
  - **Cool Down:** 200m 자유형 (4분)

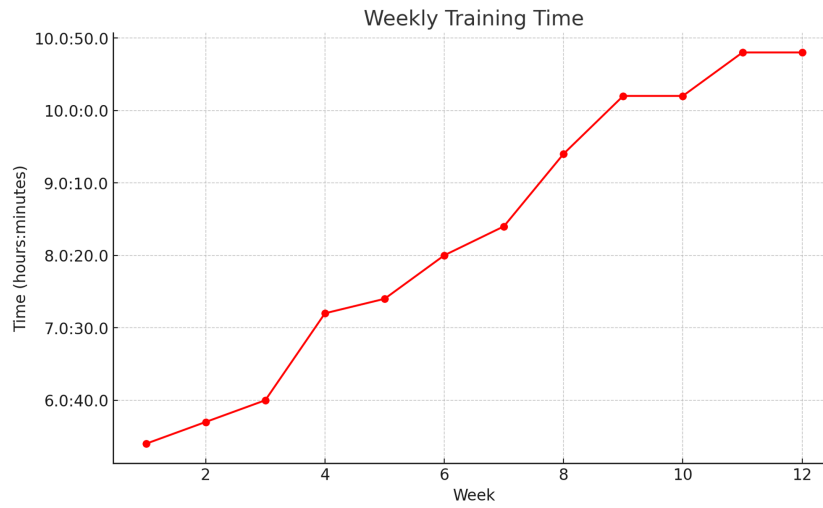
## 요약

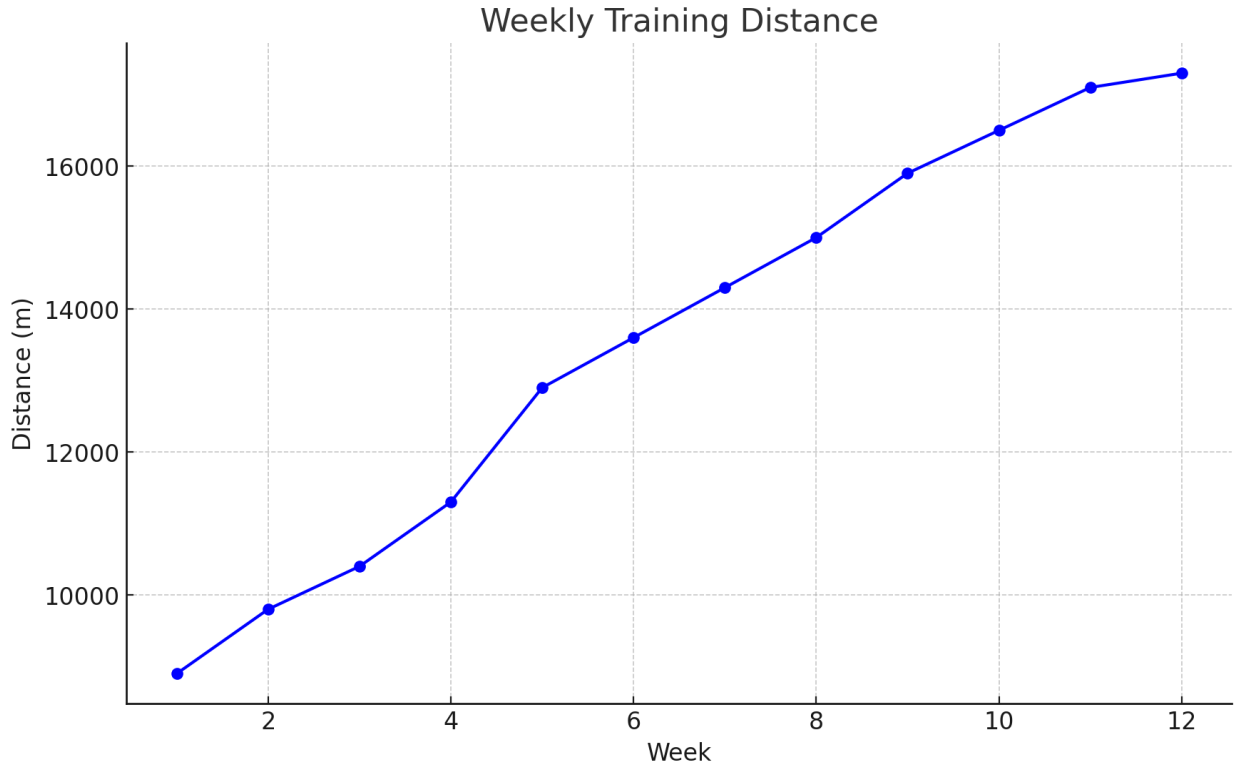
- 주 1: 1주일 총 거리: 8900m
- 주 2: 1주일 총 거리: 9800m
- 주 3: 1주일 총 거리: 10400m
- 주 4: 1주일 총 거리: 11300m
- 주 5: 1주일 총 거리: 12900m
- 주 6: 1주일 총 거리: 13600m
- 주 7: 1주일 총 거리: 14300m
- 주 8: 1주일 총 거리: 15000m
- 주 9: 1주일 총 거리: 15900m
- 주 10: 1주일 총 거리: 16500m
- 주 11: 1주일 총 거리: 17100m



- 주 12: 1주일 총 거리: 17300m

이 계획을 통해 1500m 자유형을 25분 이내에 완주할 수 있도록 체력과 기술을 체계적으로 향상시킬 수 있을 것입니다.





장거리 자유형 호흡법은 매우 중요합니다. 효율적인 호흡은 에너지 소모를 줄이고 속도를 유지하는 데 도움이 됩니다. 장거리 자유형에서 올바른 호흡법을 소개하겠습니다.

### 1. 양쪽 호흡 (Bilateral Breathing)

양쪽 호흡은 몸의 균형을 잡아주고, 호흡 근육의 피로를 줄이는 데 도움을 줍니다. 이를 통해 균형을 맞추고 호흡의 리듬을 유지할 수 있습니다. 일반적으로 3회 팔 동작마다 한 번씩 호흡을 합니다.

### 2. 측면 호흡 (Side Breathing)

측면 호흡은 머리를 약간만 돌려서 물 밖으로 입을 내밀어 호흡하는 방식입니다. 이때 눈은 물 속을 바라보고, 머리의 반대쪽 팔이 물을 당기는 시점에 호흡합니다. 이는 머리를 지나치게 들지 않도록 하여 몸의 저항을 최소화합니다.

### 3. 일정한 리듬 유지

호흡의 리듬을 일정하게 유지하는 것이 중요합니다. 호흡할 때마다 한 쪽 팔이 물을 당기면서 반대쪽 팔이 물 밖으로 나오는 타이밍을 맞춰야 합니다. 이는 호흡과 팔 동작의 일관성을 유지하는 데 도움이 됩니다.

### 4. 공기 흡입과 배출

입을 통해 공기를 빠르게 들이마시고, 코와 입을 통해 천천히 공기를 내뿜습니다. 호흡을 할 때 물 밖에서 빠르게 들이마시고, 물 속에서 천천히 내뿜는 것이 좋습니다.

## 5. 연습 방법

호흡 훈련을 통해 호흡 기술을 향상시킬 수 있습니다. 다음과 같은 연습 방법을 권장합니다.

- **25m 또는 50m 구간 반복 연습:** 구간을 나누어 호흡 기술에 집중하여 반복적으로 연습합니다.
- **기술 드릴:** 플로트 사용하여 팔 동작 없이 다리만 이용하여 호흡에 집중합니다.
- **속도 조절:** 다양한 속도로 수영하며 호흡의 효율성을 평가합니다.

이 방법들을 통해 장거리 자유형에서의 호흡법을 개선할 수 있습니다. 꾸준한 연습과 호흡의 리듬을 유지하는 것이 중요합니다.

장거리 자유형에서 호흡 기술을 향상시키기 위해 다양한 드릴을 사용할 수 있습니다. 이러한 드릴은 호흡 리듬을 개선하고, 효율적인 호흡 동작을 개발하는 데 도움이 됩니다. 다음은 몇 가지 유용한 기술 드릴입니다.

### 1. 킥보드 드릴 (Kickboard Drill)

킥보드를 사용하여 팔 동작 없이 다리 킥과 호흡에만 집중할 수 있습니다.

- **방법:** 킥보드를 잡고 편안하게 다리 킥을 합니다. 정해진 횟수마다 머리를 돌려서 호흡합니다. 예를 들어, 4번의 킥 후에 한 번씩 호흡합니다.
- **목표:** 호흡 리듬을 일정하게 유지하고, 호흡 시 머리를 과도하게 들지 않도록 합니다.

### 2. 싱글 암 드릴 (Single Arm Drill)

한 팔만 사용하여 수영하며 호흡에 집중합니다.

- **방법:** 한 팔은 몸 옆에 고정하고, 다른 한 팔만 사용하여 수영합니다. 호흡은 사용하지 않는 팔 쪽으로 합니다.
- **목표:** 팔 동작과 호흡을 조화롭게 연결하고, 반대쪽 팔을 사용할 때 호흡하는 연습을 합니다.

### 3. 삼각형 드릴 (Triangle Drill)

삼각형 패턴으로 팔을 움직이며 호흡하는 연습을 합니다.

- **방법:** 팔을 들어 올려 머리 위로 삼각형을 그리며 호흡합니다. 이때, 한 팔은 물속에서 당기고, 다른 한 팔은 물 위로 들어 올려 삼각형을 그립니다.
- **목표:** 머리와 팔의 동작을 일치시키고, 호흡 시 머리의 위치를 안정적으로 유지합니다.

### 4. 물속 발차기 호흡 드릴 (Underwater Kicking with Breathing Drill)

물 속에서 발차기와 호흡을 조합하여 연습합니다.

- **방법:** 물속에서 다리 킥을 하며, 일정한 간격으로 머리를 들어 호흡합니다. 예를 들어, 4번의 킥 후에 한 번씩 호흡합니다.
- **목표:** 물속에서 호흡의 타이밍을 정확히 맞추고, 몸의 균형을 유지합니다.

### 5. 벽에서의 호흡 연습 (Wall Breathing Drill)

풀 벽을 이용하여 호흡 동작을 연습합니다.

- **방법:** 풀 벽을 잡고 다리를 뻗어 킁을 합니다. 벽을 잡은 채로 머리를 돌려 호흡합니다.
- **목표:** 호흡 시 머리의 회전을 최소화하고, 몸의 위치를 일정하게 유지합니다.

이 드릴들을 통해 호흡 기술을 체계적으로 개선할 수 있습니다. 각 드릴은 호흡의 특정 측면을 집중적으로 연습할 수 있도록 도와줍니다. 꾸준한 연습과 피드백을 통해 효율적인 호흡 기술을 습득할 수 있습니다.