

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 25×6-50" FLY 片手前右/左 by25m	150
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ	150
8.5	S 100×3-2'45" FR 一定ペース	300
5	ドックパドル 25×6-50" キック打つ	150
10	S 100×4-2'30" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
4	D 25×4-60" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
62		1550

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
5	Drill 25×6-50" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ	150
9	S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
5	ドックパドル 25×6-50" キック打つ	150
12.5	S 100×6-2'05" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
4	D 25×4-60" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
62.5		1850

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
5	Drill 50×4-1'15" FR キャッチアップ	200
10	S 100×5-2'00" FR 一定ペース	500
4.5	ドックパドル 25×6-45" キック打つ	150
11.5	S 100×6-1'55" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
4	D 25×4-60" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
62		2000

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
4.5	Drill 50×4-1'10" FR キャッチアップ	200
11	S 100×6-1'50" FR 一定ペース	600
4.5	ドックパドル 25×6-45" キック打つ	150
10.5	S 100×6-1'45" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-40" E	100
6	D 25×6-60" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
63		2150

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4	Drill 25×6-40" FLY 片手前右/左 by25m	150
4.5	Drill 50×4-1'05" FR キャッチアップ	200
13.5	S 100×8-1'40" FR 一定ペース	800
4	ドックパドル 25×6-40" キック打つ	150
9.5	S 100×6-1'35" FR 頑張ろう	600
2	S 25×4-30" E	100
6	D 25×6-60" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
62.5		2350

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
4	Drill 25×6-40" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
15	S 100×10-1'30" FR 一定ペース	1000
4	ドックパドル 25×6-40" キック打つ	150
8.5	S 100×6-1'25" FR 頑張ろう	600
2	S 25×4-30" E	100
6	D 25×6-60" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
62.5		2550