

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-60" 様々な位置で	100
13	P 150×3-4'15" FR パドル	450
3.5	Drill 50×2-1'40" FR キャッチアップ	100
8.5	1) S 100×3-2'45" FR	300
4	2) S 50×2-2'00" E	100
7.5	3) S 100×3-2'30" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト	150
	by25m	
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
4.5	S 50×3-1'30" FR 丁寧に泳ごう	150
5	DW	
85		2250

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	S 100×2-2'15" FR	200
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-60" 様々な位置で	100
13	P 200×3-4'15" FR パドル	600
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ	100
13	1) S 150×4-3'15" FR	600
3	2) S 50×2-1'30" E	100
6.5	3) S 100×3-2'05" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
3	K/S 50×2-1'30" FR K→6サイト	100
	by25m	
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
3.5	S 50×3-1'10" FR 丁寧に泳ごう	150
5	DW	
85		2750

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	S 100×2-2'10" FR	200
4	ドックパドル 25×4-55" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-55" 様々な位置で	100
16	P 200×4-4'00" FR パドル	800
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ	100
12	1) S 150×4-3'00" FR	600
3	2) S 50×2-1'30" E	100
6	3) S 100×3-2'00" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
2.5	K/S 50×2-1'20" FR K→6サイト	100
	by25m	
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
3	S 50×3-1'05" FR 丁寧に泳ごう	150
5	DW	
85		2950

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40'' FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00'' FR	300
4	ドックパドル 25×4-55'' プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-55'' 様々な位置で	100
15	P 200×4-3'45'' FR パドル	800
2.5	Drill 50×2-1'15'' FR キャッチアップ	100
11	1) S 150×4-2'45'' FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15'' E	100
7.5	3) S 100×4-1'50'' FR	400
	1)→2)→3)レストナシ	
2.5	K/S 50×2-1'20'' FR K→6サイト	100
	by25m	
3	D 25×4-45'' FR 前方確認して横呼吸	100
4	S 50×4-60'' FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
85		3200

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR	300
3.5	ドックパドル 25×4-50" プルプイ	100
3.5	スカーリング 25×4-50" 様々な位置で	100
14	P 200×4-3'30" FR パドル	800
2.5	Drill 50×2-1'10" FR キャッチアップ	100
10	1) S 150×4-2'30" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" E	100
10	3) S 100×6-1'40" FR	600
	1)→2)→3)レストナシ	
2.5	K/S 50×2-1'10" FR K→6サイト	100
	by25m	
3	D 25×4-45" FR 前方確認して横呼吸	100
6	S 50×6-60" FR 丁寧に泳ごう	300
5	DW	
85		3500

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR	400
3.5	ドックパドル 25×4-50" プルプイ	100
3.5	スカーリング 25×4-50" 様々な位置で	100
13	P 200×4-3'15" FR パドル	800
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
9	1) S 150×4-2'15" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" E	100
9	3) S 100×6-1'30" FR	600
	1)→2)→3)レストナシ	
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト	150
	by25m	
3	D 25×4-45" FR 前方確認して横呼吸	100
5.5	S 50×6-55" FR 丁寧に泳ごう	300
5	DW	
85		3700