

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4.5	S/K/S 75×2-2'15" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	150
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	Drill 25×6-50" キャッチアップ	150
6	S 50×4-1'30" FR E/H by25m ストローク数を少なく	200
14	S 100×5-2'45" FR 一定ペース	500
3.5	S 25×4-50" E	100
5	D 25×6-50" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61		1450

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
8	S/K/S 75×4-2'00" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4.5	Drill 25×6-45" キャッチアップ	150
6	S 50×5-1'10" FR E/H by25m ストローク数を少なく	250
13.5	S 100×6-2'15" FR 一定ペース	600
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
62		1750

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
8	S/K/S 75×4-2'00" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4.5	Drill 25×6-45" キャッチアップ	150
4.5	S 50×4-1'05" FR E/H by25m ストローク数を少なく	200
16	S 100×8-2'00" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
62.5		1900

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
7.5	S/K/S 75×4-1'50" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4	Drill 25×6-40" キャッチアップ	150
6	S 50×6-60" FR E/H by25m ストローク数を少なく	300
14.5	S 100×8-1'50" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-40" E	100
5	D 25×6-50" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61		2000

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
7	S/K/S 75×4-1'40" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3.5	Drill 25×6-35" キャッチアップ	150
6	S 50×6-60" FR E/H by25m ストローク数を少なく	300
16.5	S 100×10-1'40" FR 一定ペース	1000
2	S 25×4-30" E	100
5	D 25×6-50" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61		2200

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
6	S/K/S 75×4-1'30" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3.5	Drill 25×6-35" キャッチアップ	150
5.5	S 50×6-55" FR E/H by25m ストローク数を少なく	300
18	S 100×12-1'30" FR 一定ペース	1200
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
62		2500