

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
9	S 50×6-1'30" FR 1/3呼吸	300
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m	150
5.5	S 50×4-1'20" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	200
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト <sup>*</sup> /6サイト <sup>*</sup> by25m	100
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
5	DW	
61		1550

時間	2	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7	S 50×6-1'10" FR 1/3呼吸	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 50×6-1'05" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト <sup>*</sup> /6サイト <sup>*</sup> by25m	150
18	S 100×8-2'30"-2'00"交互 FR	800
5	DW	
62		1900

時間	3	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6.5	S 50×6-1'05" FR 1/3呼吸	300
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
8	S 50×8-60" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	400
6	K 50×4-1'30" FR 12サイト <sup>*</sup> /6サイト <sup>*</sup> by25m	200
16.5	S 100×8-2'20"-1'50"交互 FR	800
5	DW	
62		2050

時間	4	距離
10	UP	
5.5	S 25×8-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
7.5	S 50×8-55" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	400
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
19	S 100×10-2'10"-1'40"交互 FR	1000
5	DW	
61.5		2200

時間	5	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8	S 50×8-60" FR 1/3呼吸	400
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
9	S 50×10-55" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	500
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
17.5	S 100×10-2'00"-1'30"交互 FR	1000
5	DW	
61.5		2400

時間	6	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7.5	S 50×8-55" FR 1/3呼吸	400
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
8.5	S 50×10-50" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	500
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト <sup>*</sup> /6サイト <sup>*</sup> by25m	150
19	S 100×12-1'50"-1'20"交互 FR	1200
5	DW	
62		2600