

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
6	S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
9	P 50×6-1'30" FR パドル 肘上げを意識	300
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
22	S 100×8-2'45" FR 平均泳速を上げて	800
5	S 25×6-50" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
4	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150
3	S 50×2-1'30" FR フォームをまとめよう	100
5	DW	
86		2300

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
7.5	S 50×6-1'15" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
9.5	P 50×8-1'10" FR パドル 肘上げを意識	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
18	S 100×8-2'15" FR 平均泳速を上げて	800
4.5	S 25×6-45" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6.5	D 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	200
3.5	S 50×3-1'10" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
86		2700



8月5日 水

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 50×6-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
8	P 50×8-60" FR ハドル 肘上げを意識	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
21	S 100×10-2'05" FR 平均泳速を上げて	1000
4.5	S 25×6-45" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6.5	D 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	200
3	S 50×3-1'05" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
85.5		2900

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
9	P 50×10-55" FR ハドル 肘上げを意識	500
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
23	S 100×12-1'55" FR 平均泳速を上げて	1200
4	S 25×6-40" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	200
3	S 50×3-60" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
85		3200



8月5日 水

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
10	P 50×12-50" FR ハドル 肘上げを意識	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
24.5	S 100×14-1'45" FR 平均泳速を上げて	1400
3.5	S 25×6-35" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	200
3	S 50×3-60" FR フォームをまとめよう	150
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
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
5.5	S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
10.5	P 50×14-45" FR ハドル 肘上げを意識	700
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
24	S 100×15-1'35" FR 平均泳速を上げて	1500
3.5	S 25×6-35" 1~4→FR E 5~6→BA 5"ストップ	150
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6	D 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	200
3	S 50×3-60" FR フォームをまとめよう	150
5	DW	
85.5		3750