

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	ドックパドル 25×4-60" フルブイ	100
5	P 50×3-1'40" FR グーで泳ぐ	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル	300
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
11	S 100×4-2'45" FR 前後半差の無いように	400
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク	150
10.5	S 100×4-2'45"-2'30"交互 FR	400
6	S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
7	D 25×8-50" FR ①顔上げ12.5m 残りE ②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ ③前面壁を見て横呼吸 ④1/3呼吸 ①~④繰返し	200
5	DW	
85.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	ドックパドル 25×4-60" フルブイ	100
4.5	P 50×3-1'30" FR グーで泳ぐ	150
9.5	P 50×8-1'10" FR パドル	400
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
9.5	S 100×4-2'20" FR 前後半差の無いように	400
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
13	S 100×6-2'20"-2'00"交互 FR	600
4.5	S 50×4-1'10" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
7	D 25×8-50" FR ①顔上げ12.5m 残りE ②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ ③前面壁を見て横呼吸 ④1/3呼吸 ①~④繰返し	200
5	DW	
86		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	ドックパドル 25×4-55" フルブイ	100
4	P 50×3-1'20" FR グーで泳ぐ	150
10.5	P 50×10-1'05" FR パドル	500
3	ロングドックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
11	S 100×5-2'10" FR 前後半差の無いように	500
4.5	K 25×6-45" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
12	S 100×6-2'10"-1'50"交互 FR	600
5	S 50×5-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	250
7	D 25×8-50" FR ①顔上げ12.5m 残りE ②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ ③前面壁を見て横呼吸 ④1/3呼吸 ①~④繰返し	200
5	DW	
86.5		3000

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	ドックパドル 25×4-55" フルブイ	100
3.5	P 50×3-1'10" FR グーで泳ぐ	150
12	P 50×12-60" FR パドル	600
3	ロングドックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
12	S 100×6-2'00" FR 前後半差の無いように	600
4.5	K 25×6-45" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
11	S 100×6-2'00"-1'40"交互 FR	600
5.5	S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
6	D 25×8-45" FR ①顔上げ12.5m 残りE	200
	②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ	
	③前面壁を見て横呼吸	
	④1/3呼吸	
	①~④繰返し	
5	DW	
86.5		3250

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	ドックパドル 25×6-50" フルブイ	150
3.5	P 50×3-1'10" FR グーで泳ぐ	150
11	P 50×12-55" FR パドル	600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
11	S 100×6-1'50" FR 前後半差の無いように	600
4	K 25×6-40" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
13.5	S 100×8-1'50"-1'30"交互 FR	800
3.5	S 50×4-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
6	D 25×8-45" FR ①顔上げ12.5m 残りE ②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ ③前面壁を見て横呼吸 ④1/3呼吸 ①~④繰返し	200
5	DW	
86		3450

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	ドックパドル 25×6-50" フルブイ	150
3	P 50×3-60" FR グーで泳ぐ	150
10	P 50×12-50" FR パドル	600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
10	S 100×6-1'40" FR 前後半差の無いように	600
4	K 25×6-40" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
16	S 100×10-1'45"-1'25"交互 FR	1000
3.5	S 50×4-50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
6	D 25×8-45" FR ①顔上げ12.5m 残りE ②スタート12.5mE 残り12.5m顔上げ ③前面壁を見て横呼吸 ④1/3呼吸 ①~④繰返し	200
5	DW	
85.5		3650