



8月9日 土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR 1/3呼吸	200
4.5	S 150×1-4'15" FR 大きく泳ごう	150
6.5	K/S 50×4-1'40" FR K→グライド	200
	by25m	
8	S 150×2-4'00" FR	300
6.5	Drill 25×8-50" FR キャッチアップ	200
14.5	S 50×3×3 レスト30" FR ①-1'40" ②-1'30"	450
	③-1'20"	
5	DW	
61		1500



8月9日 土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR 1/3呼吸	200
4.5	S 200×1-4'30" FR 大きく泳ごう	200
6	K/S 50×4-1'30" FR K→グライド by25m	200
8.5	S 200×2-4'15" FR	400
6	Drill 25×8-45" FR キャッチアップ	200
15	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'15" ②-1'10" ③-1'05" ④-60"	600
5	DW	
60		1800



8月9日 土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR 1/3呼吸	200
8	S 200×2-4'00" FR 大きく泳ごう	400
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
7.5	S 200×2-3'45" FR	400
6	Drill 25×8-45" FR キャッチアップ	200
14	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'10" ②-1'05" ③-60" ④-55"	600
5	DW	
60.5		2000



8月9日 土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR 1/3呼吸	200
7.5	S 200×2-3'45" FR 大きく泳ごう	400
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
10.5	S 200×3-3'30" FR	600
5.5	Drill 25×8-40" FR キャッチアップ	200
13	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'05" ②-60" ③-55" ④-50"	600
5	DW	
61		2200



8月9日 土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
7	S 200×2-3'30" FR 大きく泳ごう	400
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
10	S 200×3-3'20" FR	600
4.5	Drill 25×8-35" FR キャッチアップ	200
12	S 50×3×4 レスト30" FR ①-60" ②-55" ③-50" ④-45"	600
5	DW	
60		2300



8月9日 土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR 1/3呼吸	300
10	S 200×3-3'20" FR 大きく泳ごう	600
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド	200
	by25m	
9.5	S 200×3-3'10" FR	600
4.5	Drill 25×8-35" FR キャッチアップ	200
11	S 50×3×4 レスト30" FR ①-55" ②-50" ③-45" ④-40"	600
5	DW	
60		2500