

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6	K 25×6-60" ローリングキック FR/BA by25m	150
5	S 25×6-50" FR/BA by25m	150
6.5	K/S 50×4-1'40" FR K→グライド by25m	200
16	S 100×6-2'45"×3-2'30"×3 FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
5	P 50×3-1'40" FR ハドル DPS	150
9	P 50×6-1'30" FR ハドル 丁寧に	300
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
4	S 50×3-1'15" FR H	150
5	S 150×1-5'00" FR 大きく泳ごう	150
5	DW	
84.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	K 25×6-60" ローリングキック FR/BA by25m	150
5	S 25×6-50" FR/BA by25m	150
6	K/S 50×4-1'30" FR K→グライド by25m	200
19.5	S 100×9-2'20"×3--2'10"×3--2'00"×3 FR	900
3	S 25×4-45" E	100
4	P 50×3-1'20" FR パドル DPS	150
7	P 50×6-1'10" FR パドル 丁寧に	300
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
4	S 50×4-60" FR H	200
5	S 200×1-5'00" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
85		2750

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	K 25×6-55" ローリングキック FR/BA by25m	150
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
18	S 100×9-2'10"×3・-2'00"×3・-1'50"×3 FR	900
3	S 25×4-45" E	100
4.5	P 50×4-1'10" FR パドル DPS	200
10	P 50×10-60" FR パドル 丁寧に	500
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
3.5	S 50×4-55" FR H	200
4.5	S 200×1-4'30" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
85		3050

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	K 25×6-55" ローリングキック FR/BA by25m	150
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
16.5	S 100×9-2'00"×3-1'50"×3-1'40"×3 FR	900
3	S 25×4-40" E	100
4.5	P 50×4-1'05" FR パドル DPS	200
11	P 50×12-55" FR パドル 丁寧に	600
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
3.5	S 50×4-50" FR H	200
6	S 150×2-3'00" FR 大きく泳ごう	300
5	DW	
85		3250

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	K 25×6-50" ローリングキック FR/BA by25m	150
4	S 25×6-40" FR/BA by25m	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド by25m	200
21	S 100×12-2'00"×3-1'50"×3-1'40"×3-1'30"×3	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	P 50×4-60" FR パドル DPS	200
8.5	P 50×10-50" FR パドル 丁寧に	500
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
3	S 50×4-45" FR H	200
7.5	S 200×2-3'45" FR 大きく泳ごう	400
5	DW	
84		3550

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	K 25×6-50" ローリングキック FR/BA by25m	150
5.5	S 25×8-40" FR/BA by25m	200
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド by25m	200
19	S 100×12-1'50"×3-1'40"×3-1'30"×3-1'20"×3	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	P 50×4-60" FR パドル DPS	200
10	P 50×12-50" FR パドル 丁寧に	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
3	S 50×4-40" FR H	200
7	S 200×2-3'30" FR 大きく泳ごう	400
5	DW	
84		3700