

| C | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|--------|----|------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 400 × | 1 | 1 | 7' 00" | 1 | CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | 0:07:00 | |
| drill | 25 × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | SC ドッグプル 奇数ゲー 偶数パー | 150 | 0:04:00 | |
| drill | 25 × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR ストレートアームキャッチアップ 奇数ゲー 偶数パー | 150 | 0:04:00 | |
| drill | 25 × | 6 | 1 | 0' 40" | 3 | FR ムーブスカーリングストローク キャッチアップ | 150 | 0:04:00 | |
| swim | 50 × | 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR スムースフォーム セット間無し | 200 | 0:03:00 | |
| swim | 200 × | 1 | 1 | 6' 00" | 8 | BEST EFFORT | 200 | 0:06:00 | |
| | 100 × | 2 | 1 | 3' 00" | 8 | ↓ | 200 | 0:06:00 | |
| | 50 × | 4 | 1 | 1' 30" | 8 | ↓ 乳酸との戦い | 200 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 1650 | 0:55:00 | |