

C										
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR キャッチアップ 前で止めてボディポジションチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 180度コンテニュアンスストローク 肩と腕を直線的に使う	200	0:05:20	
swim	50	×	8	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間なし	400	0:06:00	
swim	75	×	8	1	1' 20"	5	Fly 体側キック/ドル平/スイム 2キック1ブレス by 25m うねり小さく前に伸びる キャッチを高く	600	0:10:40	
pull	50	×	8	1	1' 00"	3	FR スローヘッドアップ/スイム ストロークカウント by 25m キャッチで力まない ゆっくり大きく	400	0:08:00	
swim	50	×	8	1	0' 50"	3	FR スピン12.5mロングストローク12.5mby 25	400	0:06:40	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	100	×	16	1	1' 30"	6	FR HR26^28 イーブンストローク・イーブンペース	1600	0:24:00	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	400	×	3	3	6' 00"	1	FR DES HR 25以下／HR26^28／HR29以上	3600	0:54:00	
			1	2	1' 00"		セット間1分		0:02:00	
DW										0:05:00
Total								8000	2:30:20	