

A										
			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度コンテニユアンスストローク 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	100	×	2	5	1' 30"	5	IM イーブンペース HR26^28	1000		0:15:00
	100	×	1	5	1' 30"	3	FR フォーム	500		0:07:30
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50	×	8	1	0' 50"	3	FR /FLY FR3ストローク/Fly2ストローク リズムチェンジ	400		0:06:40
pull	400	×	3	1	5' 20"	5	FR DES HR 25以下 /HR26^28 /HR29以上	1200		0:16:00
DW										0:05:00
Total								4400		1:27:10