

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	75	×	10	2	1' 20"	5	FLY 1セット 体側キック/ドル平/swim by 25	1500		0:26:40
			1	1	0' 30"		2セット 片手右/片手左/swim by 25 呼吸前 セット間30秒			0:00:30
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50	×	8	3	0' 40"	5^8	FR SET・DES avペースを上げていく	1200		0:16:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:27:10