

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	12.5mストレートアーム ヘッドアップ 肩から腕を回す	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	12.5mスピン ヘッドアップ 手先の力を抜く	200	0:05:20		
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:00		
swim	25 × 1	10	0' 30"	7	FLY	ヘッドアップ キャッチからフィニッシュまでを速く 沈まない	250	0:05:00		
	25 × 1	10	0' 30"	3	FLY	ゆっくりフォーミング 沈まない セット間無し	250	0:05:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pull	50 × 3	3	0' 35"	7	FR	高いボディポジションをインプット	450	0:05:15		
pswim	50 × 3	3	0' 35"	7	FR	キックと体幹でポジションキープ セット間45秒 良い泳ぎをキープ	450	0:05:15		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	200 × 8	1	2' 30"	5	FR	HR26^28 良い泳ぎでエアロビクキープ	1600	0:20:00		
DW										0:05:00
Total							4400	1:25:30		