

B										
			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 スムースフォーム セット間なし	400		0:06:00
drill	50	×	6	1	0' 50"	3	FR 25m /with FIN ローリングキック 胸椎のみ回す 止まらない 25m /3秒ポーズ グライドスイム キックは止めない	300		0:05:00
drill	50	×	6	1	0' 50"	3	FLY 25m /with FIN 2キック1ブレス 体重移動を覚える 25m /4キックスイム キャッチのと浮き上がりのタイミング	300		0:05:00
pswim	50	×	6	1	0' 50"	7-3	FR 25m /スムースハード 大きな泳ぎ 25m /フォーム	300		0:05:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50	×	12	1	0' 50"	2-8	FR 奇数/easy 偶数/hard(400の入り)	600		0:10:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	100	×	4	1	3' 00"	9	FR ALL OUT	400		0:12:00
pswim	400	×	1	3	5' 40"	3	FR パドルFIN HR 25以下 大きな泳ぎ 浮く、伸びる 力を抜く	1200		0:17:00
	200	×	1	3	3' 20"	3	IM ↓	600		0:10:00
	100	×	1	3	1' 20"	6	FR スムースフォーム 気持ちよくスピードを上げる セット間無し	300		0:04:00
DW										0:05:00
Total								5400		1:53:00