

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	400	0:06:00		
pswim	50 × 20	1	0' 40"	4	FR	HR 25以下 イーブンストローク 前後半泳ぎを崩さない	1000	0:13:20		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	25 × 1	8	0' 30"	7	FR	スプリント 丁寧に速く	200	0:04:00		
	25 × 1	8	0' 30"	3	FLY	体重移動、キャッチとタイミングで楽に移動	200	0:04:00		
	50 × 1	8	0' 35"	7	FR	スムーズハード 丁寧に速く	400	0:04:40		
	50 × 1	8	0' 55"	3	FLY	楽に泳ぐ 心拍を落とすように セット間なし	400	0:07:20		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	200 × 1	1	2' 40"	3	FR	HR 25以下 イーブンストローク 楽に	200	0:02:40		
	100 × 2	1	1' 30"	5	FR	HR 26^28 気持ちいいペースを丁寧に	200	0:03:00		
	50 × 4	1	0' 50"	8	FR	HR 29以上 ハード 400の入り以上	200	0:03:20		
DW										0:05:00
Total							4200	1:27:20		