

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 スムースフォーム	400	0:06:00	
swim	100	×	3	1	1' 15"	5	FR HR26^28 楽にスピードを出す	300	0:03:45	
	100	×	4	1	1' 15"	5	FR ↓	400	0:05:00	
	100	×	6	1	1' 20"	5	FR ↓	600	0:08:00	
	100	×	8	1	1' 20"	5	FR ↓	800	0:10:40	
							セット間30秒 HRゾーンを外さない			
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	25	×	20	1	0' 30"	3・8	FLY easy(choice) / hard(fly) 強く速く	500	0:10:00	
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50	0:02:00	
swim	100	×	3	1	2' 00"	3^8	FR DES ALL OUT	300	0:06:00	
DW									0:05:00	
Total								4250	1:27:25	