

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		
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		