

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	ワンアーム2プルチェンジ (右2s左2s伸びる感覚)	200	0:05:20	
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	プル プルブイ無し 最小ストローク 浮く・伸びる	200	0:05:20	
swim	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム	400	0:06:00	
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	フロントスカーリングwithドルフィンキック	200	0:05:20	
	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	フィニッシュwithドルフィン タイミングを合わせる	200	0:05:20	
	25 × 8	1	0' 30"	3	FLY	最小ストローク 7回以下	200	0:04:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	300 × 5	1	4' 00"	7	FR	HR28^30 寺av1:10 ケンタav1:12 ペーステンポキープ	1500	0:20:00	
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00	
pswim	25 × 2	1	0' 30"	3・9	FR	easy/hard 空回りしない パワースプリント	50	0:01:00	
	50 × 2	1	1' 00"	3・9	FR	↓	100	0:02:00	
	100 × 2	1	2' 00"	3・9	FR	↓	200	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3800	1:25:40	