

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	きおつけ2キック1プレスwithフィン	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	BA	きおつけ水面バサロwithフィン	200	0:05:20		
swim	100 × 8	1	1' 30"	3	IM	ビックストロークwithフィン	800	0:12:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 1	3	1' 20"	7	FR	イーブンペースイーブンストローク HR28^30	300	0:04:00		
	200 × 1	3	2' 40"	7	FR	↓	600	0:08:00		
	400 × 1	3	5' 20"	7	FR	↓	1200	0:16:00		
		1	2' 0' 40"			セット間40秒		0:01:20		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
p fin	25 × 10	1	1' 00"	9	FR・FLY	スプリントパワー	250	0:10:00		
DW										0:05:00
Total							4950	1:47:00		