

| 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 |  |         |