

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		
pull	100 × 8	1	1'30"	3・7	FR	75/フォーム(最小ストローク) 25/フォーム(出力増)	800	0:12:00		
swim	100 × 4	3	1'40"	3	FR・FLY	FR4ストローク/FLY2ストローク	1200	0:20:00		
					FR・BA	FR4ストローク/BA4ストローク				
					FR・BR	FR4ストローク/BR2ストローク				
						リズムチェンジ セット間 無し				
easy	50 × 1	1	2'00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00		
swim	800 × 1	1	10'00"	7	FR	HR28^30 イーブンペースイーブンストローク	800	0:10:00		
easy	50 × 1	1	2'00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00		
pswim	25 × 4	1	1'00"	9	FR	POWERMAX	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							4200	1:29:00		