

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 スムースフォーム	400	0:06:00	
swim	25 ×	1	10	0' 20"	8	FR ノーブレスプリント フォームを気をつけながら	250	0:03:20	
	75 ×	1	10	1' 10"	3	FR 泳ぎながら呼吸を整える	750	0:11:40	
pull	100 ×	4	1	1' 15"	5	FR 楽にイーブンペース HR25以下に抑える	400	0:05:00	
	200 ×	2	1	2' 30"	5	FR ↓	400	0:05:00	
	400 ×	1	1	5' 00"	5	FR ↓	400	0:05:00	
						セット間なし			
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	50 ×	4	4	0' 40"	4~8	FR 1s/HR25以下 2s/HR26~28 3s/HR28~30 4s/HR31以上	800	0:10:40	
		1	3	0' 20"		セット間20秒		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4300	1:23:40	