

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	ブレストプルヘッドダウン キック無し キャッチの幅、高さ	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	ブレストプルヘッドアップ キック有り 腰を落とさない、同じリズム	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 × 3	4	1' 20"	5	FR	HR 25以下 HYP5 呼吸制限の中力を抜いて心拍下げる	1200	0:16:00		
	100 × 1	4	1' 10"	7	FR	呼吸制限無し 気持ちよくスピードを上げる	400	0:04:40		
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00		
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	12.5ヘッドアップスピン / 12.5フォーム	100	0:02:40		
	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	2/1前呼吸 リズムよく腰を落とさない	100	0:02:40		
	25 × 4	1	0' 40"	3	FLY	バタフライ毎回呼吸 7ストローク以内 キャッチと体重移動	100	0:02:40		
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00		
pswim	100 × 3	1	1' 15"	7	FR	HR28^30 寺1:10 浅1:12	300	0:03:45		
	200 × 1	1	2' 30"	7	FR	↓	200	0:02:30		
	300 × 1	1	3' 45"	7	FR	↓	300	0:03:45		
	400 × 1	1	5' 00"	7	FR	↓ 全部終わった時にHR31以上	400	0:05:00		
DW										0:05:00
Total							4400	1:26:40		