

| 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 | フロントスカーリング キック無し プルブイ無し | 200 | 0:05:20 | | |
| drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 片手スカーリング 反対の手ハイエルボー キック有り | 200 | 0:05:20 | | |
| drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 3ストローク3タイムポーズ キック有り | 200 | 0:05:20 | | |
| swim | 50 × 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム | 200 | 0:03:00 | | |
| pull | 400 × 1 | 1 | 5' 20" | 3 | FR | HR23以下 楽にHR低く イーブンペース ↓ | 400 | 0:05:20 | | |
| | 100 × 1 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | リカバリー | 100 | 0:01:30 | | |
| | 400 × 1 | 1 | 5' 10" | 5 | FR | HR24^26 気持ちよく丁寧に | 400 | 0:05:10 | | |
| | 100 × 1 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | リカバリー | 100 | 0:01:30 | | |
| | 400 × 1 | 1 | 5' 00" | 7 | FR | HR26^28 出力上げてテンポはそのまま | 400 | 0:05:00 | | |
| pull | 25 × 1 | 6 | 0' 30" | 3 | CHO | リラックス | 150 | 0:03:00 | | |
| | 25 × 2 | 6 | 0' 30" | 8 | FR | スプリント 空回りしない 小さめパドルorパドル無し セット間無し | 300 | 0:06:00 | | |
| easy | 100 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 | | |
| swim | 50 × 4 | 4 | 0' 40" | 8 | FR | 400のレースペース HR30以上 セット間30秒 | 800 | 0:10:40 | | |
| | 1 × 3 | 3 | 0' 30" | | | | | 0:01:30 | | |
| DOWN | 100 × 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | 4050 | 1:24:00 | | |