

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 反対の手ハイエルポー 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		
		1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30		
swim	200 ×	1	1	3' 00"	3	FR フォーム	200	0:03:00		
	200 ×	1	1	2' 20"	8	FR HR28^30 前後半イーブン	200	0:02:20		
	200 ×	1	1	3' 00"	3	FR リカバリー	200	0:03:00		
	400 ×	1	1	5' 00"	8	FR HR28^30 前後半イーブン	400	0:05:00		
	200 ×	1	1	3' 00"	3	FR リカバリー	200	0:03:00		
	200 ×	1	1	2' 20"	8	FR HR28^30 前後半イーブン	200	0:02:20		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
pswim	100 ×	8	1	1' 40"	3	IM HR23以下 パドルの恩恵を受けて力を入れないで泳ぐ スロースイム	800	0:13:20		
pull	50 ×	3	5	0' 35"	8	FR テンポを上げすぎない イーブンタイム	750	0:08:45		
		1	4	0' 30"		セット間30秒		0:02:00		
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							4350	1:28:35		