

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 ×	6	1	0' 40"	3	FR きおつけキック ローリング左右の切り返しを速く	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 両手フィニッシュスカーリング キック無し	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ローリングキック+オーバーフィニッシュ 連動	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR ストレートアームプル フィニッシュを加速させて	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
k/s	50 ×	4	4	0' 55"	5	IM kick/25 swim/25 4本ずつ セット間なし ストリームラインを丁寧に	800			0:14:40
pswim	100 ×	1	4	1' 30"	3	FR リカバリー スイム テンポを落として楽に	400			0:06:00
	100 ×	2	4	1' 30"	6	IM 100IM 泳ぎの切り替え HR24^26	800			0:12:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	50 ×	2	1	1' 00"	3-8	FR easy/hard 400のレースペース	100			0:02:00
	100 ×	2	1	2' 00"	3-8	FR ↓	200			0:04:00
	200 ×	2	1	3' 30"	3-8	FR ↓	400			0:07:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4100			1:29:00