

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	CHO アンダーウォーター ストリームラインキック	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ロングストローク パワーで最小ストローク 伸びる	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly オーバーリカバリー 身体を最大に上げる	150		0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR スピン12.5mフォーム12.5	150		0:03:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200		0:03:00
swim	200	×	1	6	2' 30"	6	FR HR24^26 スムース ベースエアロビック	1200		0:15:00
	100	×	1	6	1' 40"	4	IM リカバリースイム フォーミング セット間無し	600		0:10:00
pswim	25	×	1	8	0' 20"	7	Fly スプリント 大きく速く	200		0:02:40
	75	×	1	8	1' 10"	3	FR フォーミング リラックス セット間無し	600		0:09:20
swim	50	×	3	3	0' 45"	3^8	FR DES 1本ずつ気持ちよく上げる セット間15秒	450		0:06:45
swim	25	×	1	1	2' 00"		DIVE ALL OUT 乳酸を出す 前半からいきましょう	25		0:02:00
	50	×	1	1	5' 00"		↓	50		0:05:00
	100	×	1	1	5' 00"		↓	100		0:05:00
DOWN	100	×	1	1				100		0:05:00
Total								4525		1:36:05