

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	
kick	25	×	3	4	0' 30"	7	FR 板キック 90%ハードキック 回転を上げる	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30	
pull	25	×	3	4	0' 30"	7	FR パドル無し ストロークパワーを意識してスムーズハード	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"		セット間30秒		0:01:30	
swim	100	×	3	5	1' 15"	7	FR HR26^28 心拍の上がる良いペース 丁寧に	1500	0:18:45	
			1	4	0' 30"		セット間30秒		0:02:00	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	50	×	3	1	0' 50"	3^9	FR DES MAX	150	0:02:30	
swim	50	×	3	1	0' 50"	3^9	FR DES MAX	150	0:02:30	
			1	1	1' 00"		セット間1分		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								3800	1:25:05	