

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 滑らかに	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フルドッグプル ローリングとフィニッシュのタイミング	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly 片手バタフライ 呼吸前 フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム ローリングフィニッシュタイミング	150	0:04:00	
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
pull	50	×	2	5	0' 50"	3	FR 片手プル 奇数右手 偶数左手 中心軸を意識	500	0:08:20	
	50	×	1	5	0' 40"	5	FR 左右対称で大きく セット間無し	250	0:03:20	
pswim	100	×	3	5	1' 15"	6	FR HR26^28 DPS ストロークを一定に保つ	1500	0:18:45	
			1	4	0' 15"		セット間15秒 しっかりリセット		0:01:00	
easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	50	0:03:00	
swim	50	×	3	4	0' 50"	3^8	FR DES 3本目ハード フォームを意識して	600	0:10:00	
swim	50	×	1	5	1' 00"	3	FR リカバリー	250	0:05:00	
	50	×	3	5	1' 00"	9	FR MAX	750	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00	
Total								5200	1:45:45	

B											
			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 滑らかに	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フルドッグプル ローリングとフィニッシュのタイミング	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly 片手バタフライ 呼吸前 フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム ローリングフィニッシュタイミング	150	0:04:00		
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:20		
pull	50	×	2	5	0' 55"	3	FR 片手プル 奇数右手 偶数左手 中心軸を意識	500	0:09:10		
	50	×	1	5	0' 45"	5	FR 左右対称で大きく セット間無し	250	0:03:45		
pswim	100	×	3	4	1' 30"	6	FR HR26^28 DPS ストロークを一定に保つ	1200	0:18:00		
			1	3	0' 30"		セット間15秒 しっかりリセット		0:01:30		
easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	50	0:03:00		
swim	50	×	3	4	0' 50"	3^8	FR DES 3本目ハード フォームを意識して	600	0:10:00		
swim	50	×	1	5	1' 00"	3	FR リカバリー	250	0:05:00		
	50	×	3	5	1' 00"	9	FR MAX	750	0:15:00		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00		
Total								4900	1:47:05		