

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 ストレートアーム 水中も真っ直ぐ 腕の付け根から	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly 3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる	150	0:04:00		
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 3ストローク3タイムポーズ 正しいポジションで浮く	150	0:04:00		
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00		
swim	200	×	3	2	2' 40"	5	FR 丁寧なストローク 空回りしない HR24^26	1200	0:16:00		
	200	×	2	2	2' 35"	6	FR ↓HR26^28	800	0:10:20		
	200	×	1	2	2' 30"	7	FR ↓HR28^30	400	0:05:00		
							セット間無し 2ラウンド				
easy	100		1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	25	×	4	1	0' 30"	9	FR 100mのブローケン 4本丁寧位にスプリント	100	0:02:00		
	50	×	1	1	1' 30"	3	CHO イージー	50	0:01:30		
	50	×	2	1	0' 40"	9	FR 100mのブローケン 2本丁寧位にスプリント	100	0:01:20		
	50	×	1	1	1' 40"	3	CHO イージー	50	0:01:40		
	100	×	1	1	2' 00"	9	FR しっかり 25mずつ我慢 丁寧に	100	0:02:00		
DOWN	100	×	1	1				100	0:05:00		
Total								4200	1:24:10		