

A									
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up								0:10:00	
cho	##	×	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 ストレートアームショルダータッチ 大きくから脱力	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 40"	3 FR 5スピン5タイムポーズ 小さい動きから大きく伸びる	150	0:04:00	
drill	25	×	6	1	0' 30"	3 FR ドルフィンクロール 前乗りタイミング	150	0:03:00	
swim	50	×	4	1	0' 45"	3 FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
pswim	##	×	8	1	2' 40"	5 FR イーブンペース DPS リズムを一定に ボディポジション	1600	0:21:20	
drill・swim	50	×	3	1	1' 00"	3 FLY 片手スイム 反対の腕は体側 前呼吸	150	0:03:00	
	50	×	3	1	1' 00"	3 BA 片手スイム 反対の腕はグライドポジション	150	0:03:00	
	50	×	3	1	1' 00"	3 BR 片手スイム 反対の手は体側	150	0:03:00	
	50	×	3	1	0' 50"	3 FR 片手スイム 反対の腕は体側 前呼吸	150	0:02:30	
	##	×	4	1	1' 40"	3 IM スイム	400	0:06:40	
swim	50	×	3	4	0' 40"	5 FR サークルイン テンポキープ	600	0:08:00	
	50	×	1	4	0' 35"	7 FR ピリっとスピードアップ!	200	0:02:20	
DOWN	##	×	1	1			100	0:05:00	
Total							4550	1:26:10	