

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 グライドキック 手を組んだまま呼吸 腰を落とさない	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 前方呼吸 胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
swim	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR サークルイン ペーシング 余裕を持ってインしよう	100			0:01:10
	100 ×	3	1	1' 20"	5	FR ↓	300			0:04:00
	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR ↓	100			0:01:10
	100 ×	1	1	1' 30"	3	FR ↓	100			0:01:30
	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR ↓	100			0:01:10
	100 ×	3	1	1' 20"	5	FR ↓	300			0:04:00
	100 ×	1	1	1' 10"	7	FR ↓	100			0:01:10
						セット間無し				
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	cho リラックス	100			0:03:00
pull	200 ×	10	1	2' 40"	5	FR テンポ良く T字ターン前方確認を入れながら HR24^26	2000			0:26:40
pswim	25 ×	12	1	0' 30"	5	FLY/FR ①ヘッドアップFLY ②3/1呼吸前方確認 ③スプリント 1本ずつの繰り返し	300			0:06:00
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4650			1:26:10