

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			