

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' 45"	3	FR きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 3/1呼吸 前呼吸	150			0:03:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200			0:03:00
pull	200 ×	8	1	2' 40"	5	FR T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1600			0:21:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 奇数右 偶数左	200			0:05:20
	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200			0:05:20
swim	50 ×	9	1	0' 45"	3^8	FR 1~3DES フォームを意識しながら	450			0:06:45
swim	50 ×	3	4	0' 40"	7	FR hard ハイアベレージ	600			0:08:00
		1	3	0' 30"						0:01:30
DOWN	100 ×	1	1				100			0:05:00
Total							4200			1:25:05

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' 45"	3	FR	きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150			0:04:30
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	3/1呼吸 前呼吸	150			0:03:00
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200			0:03:00
pull	200 × 7	1	3' 10"	5	FR	T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1400			0:22:10
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左	200			0:05:20
	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200			0:05:20
swim	50 × 9	1	0' 50"	3^8	FR	1~3DES フォームを意識しながら	450			0:07:30
swim	50 × 3	4	0' 45"	7	FR	hard ハイアベレージ	600			0:09:00
		1	0' 30"							0:01:30
DOWN	100 × 1	1					100			0:05:00
Total							4000			1:27:40

C										
		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' 45"	3	FR きおつけ キック 前呼吸 腰を反らないで呼吸	150	0:04:30		
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手前呼吸 奇数右手 偶数左手	150	0:04:00		
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR 3/1呼吸 前呼吸	150	0:03:00		
swim	50 ×	4	1	0' 50"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:20		
pull	200 ×	6	1	3' 30"	5	FR T字ターン パドル無し プルのテンポを落とさない HR24^26 キープペース	1200	0:21:00		
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:05:20		
	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 片手ドッグプル 奇数右 偶数左	200	0:05:20		
swim	50 ×	6	1	0' 55"	3^8	FR フォーム/スムーズhard フォームを意識して	300	0:05:30		
swim	50 ×	3	4	0' 50"	7	FR hard ハイアベレージ	600	0:10:00		
		1	3	0' 30"				0:01:30		
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00		
Total							3650	1:25:50		