

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 フィニッシュスカーリング キック有り	150	0:04:30	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR きおつけ キック+ローリングフィニッシュ	150	0:04:00	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 5ドッグ 5ストローク	150	0:04:00	
swim	100 ×	2	1	1' 30"	3	FR フォーム 脈上げ DES	200	0:03:00	
	100 ×	2	1	1' 25"	4	FR ↓	200	0:02:50	
	100 ×	2	1	1' 20"	5	FR ↓	200	0:02:40	
pull	400 ×	3	1	5' 20"	5^7	FR DES 3本目 HR26^28 T字ターン パドルプル	1200	0:16:00	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング ヘッドアップ、ダウン3秒ずつ	150	0:04:00	
	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR オーバー前呼吸 胸まで上げる キャッチ強く	150	0:03:00	
swim	25 ×	1	8	0' 30"	7	FR フローティングスプリント 初速を大切に	200	0:04:00	
	100 ×	1	8	1' 20"	5	FR イーブンペース T字ターン セット間なし	800	0:10:40	
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							4050	1:21:00	