

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		
						セット間無し				
swim	100	×	6	1	1' 30"	5 FR 50+25JOG+25 T字ターン 動きの切り替え	600	0:09:00		
pull	400	×	3	1	5' 20"	5^7 FR DES T字ターン 3本目26^28	1200	0:16:00		
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 FR リラックス	100	0:03:00		
swim	25	×	1	8	0' 30"	5 FR ヘッドアップ スプリント	200	0:04:00		
swim	75	×	1	8	1' 00"	5 FR テンポ泳 T字ターン セット間無し	600	0:08:00		
DOWN	100	×	1	1			100	0:05:00		
Total							4250	1:23:20		