

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	50	FR	奇:6サイドキックチェンジ 偶:片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 奇:右手 偶:左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	ドックプル 5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	6	1	2' 40"	3~6	50~80	FR	T字 2本ずつDES HR24~28 必要に応じて前横呼吸	1200	0:16:00
2)	100	×	6	1	1' 20"	3~7	50~85	FR	T字 2本ずつDES HR24~29 必要に応じて前横呼吸	600	0:08:00
3)	50	×	6	1	0' 40"	3~7	50~85	FR	T字 2本ずつDES HR24~30 必要に応じて前横呼吸	300	0:04:00
			1	2	2' 00"				1)→2)→3) レスト2分		0:04:00
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00	
swim	50	×	5	2	0' 50"	3-7	50~80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン 前横呼吸	500	0:08:20
			1	1	0' 30"				セットで周り方チェンジ		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3950	1:25:40	