

| 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 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | 1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ドリル フリー | 100 | | 0:03:00 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 45" | 3~6 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備 | 300 | | 0:04:30 |
| P/S | 300 | × | 5 | 2 | 4' 00" | 3~4 | FR | スムーズ HR22~24 1st:ブイのみ 2st:スイム セットレスト30秒 4分ペースのイメージでOK。1500m1本という感覚でもOK 小林選手:75 - 100m・200 - 225m区間はバタフライ リラックスしながらの体重移動を意識 キャッチからのスムーズな体重移動(乗せ込み)でフィニッシュまで 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 後半セットにかけて、ボディポジションが落ちる感覚によって、 かんだ泳ぎにならないように注意 | 3000 | | 0:40:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 0:00:30 | | | | | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 150 | | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード ノーマルターン スムーズハード:400mの50mラップタイム意識 | 450 | | 0:07:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4700 | | 1:28:50 |