

Kick=しなやかに、細かく、速く、強く  
stroke=長さや速さの調和+力強く

short	Team	サークル	HR	距離	時間
w-up	200 × 1	03:30	26	S CH	200 0:03:30
	300 × 1	06:00	26	K CH	300 0:06:00
	300 × 1	05:00	26	P CH	300 0:05:00
Drill	25 × 12	00:45	30	4t SC系 8t Ch	300 0:09:00
SP	25 × 8	00:35	30		200 0:04:40
	od/Spin 10M ev/15M SP				
S	50 × 4	00:50	26	Ch HR UP	200 0:03:20
	50 × 4	00:45	26	Fr HR UP	200 0:03:00
	50 × 4	00:40	28	Fr HR UP	200 0:02:40
MS1	100 × 12	02:00	Max		1200 0:24:00
	4t/2' 4t/1'50" 4t/1'40"				
Loosen	200 × 1	06:00	24	Ch	200 0:06:00
Swolf	25 × 12	00:40	28	S1 strokeカウント	300 0:08:00
	S1 strokeカウント4tずつstroke Des or time Des				
	stroke+Time=score をDes				
MS2	50 × 3	00:45	28	Des	300 0:04:30
	25 × 6	00:35	30	SP	300 0:07:00
	50 × 2	00:50	28	H	200 0:03:20
	25 × 4	00:30	30	SP	200 0:04:00
	50 × 1	00:55	Max	SP	100 0:01:50
	25 × 2	00:25	Max	SP	100 0:01:40
	× 2	set		Set Rest 3'	
Loosen	200 × 1	06:00	24	Ch	200 0:06:00
S	25 × 8	00:30	Max	even H	200 0:04:00
PadP	25 × 12	00:40	Max	1E1SP	300 0:08:00
D.W	400 × 1	06:00	24	しっかり泳ぐこと	400 0:06:00
					5900 2:01:30