

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
	400 × 2	06:30	26	1t/IM 1t/Ch	800 0:13:00
Drill	25 × 12	00:45	30	4t SC系 8t Ch	300 0:09:00
SP	25 × 12	00:35	30	1E2SP	300 0:07:00
S 25SP/15Kick 10S SP/15S SP 10H-up SP					
PadS 15H-up SP 10E 2tずつ Eは45”					
S	50 × 3	00:50	26	Ch	150 0:02:30
	50 × 3	00:45	26	Fr	150 0:02:15
	50 × 3	00:40	28	Fr	150 0:02:00
MS1	200 × 6	03:30	Max	Fr 3tずつDes	1200 0:21:00
3t目、6t目 Fast!!					
Loosen	200 × 1	06:00	24	Ch	200 0:06:00
swim	25 × 10	00:40	28	S1 strokeカウント	250 0:06:40
S1 strokeカウント3tずつstroke Des time Des					
MS2	100 × 9	01:45	Max	S1 Max	900 0:15:45
3tずつ サークル+15”					
Loosen	200 × 1	06:00	24	Ch	200 0:06:00
FinS	100 × 1	10:00	Max	S1 Max	100 0:10:00
4組ぐらいで分ける					
D.W	400 × 1	06:00	24	しっかり泳ぐこと	400 0:06:00
					5900 2:01:40