

10月16日(日) AM · PM 極高体連発化練習会

W-up (50 × 4 (2'20'') 50 / Fly-Ba-Br (Smooth)
(50 × 4 (2'10'') 50 / Ba-Br-Fr (Smooth)
(50 × 4 (2') Fr (50 / B-up)

Pull up (50 × 12 (45'') Fr HyPS (Even)
(25 × 2 (30'') No Breath Fr (SP) ^{SR-1'}
(25 × 1 (1'') SI (DRS)) × 4 SP

Kick (50 × 12 (45'') Fin Fly 25 / GK-Swim (Smooth)
(200 × 6 (2') (3'10'') Board Fr (Des) ^{SR-1'}

Louise 100

Swim 50 × 6 SI (Hard)
(SR 1 (50'') Push
(SR 2 (1'') "
(SR 3 (1'10'') "
(SR 4 (1'20'') "
(SR 5 (2') Dive
(100 × 1 (2') Recovery) × 5 SP

DW (200 × 3 (2'40'') Fr (Even)
(100 × 3 (1'40'') IMR (Bup)
(100 × 1 (-) choice.

2022/10/30 10:00 桃山学院高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 2 × 4			Fin+S	1600	
	1s IM		03:00			0:06:00
	2s FR R-L/1t (逆の手にパドル)		02:50			0:05:40
	3s FR L.S		02:30			0:05:00
	4s FR speed		02:15			0:04:30
K	100 × 6				600	
	背面-STL/25m 奇 Fly 偶 FR		01:45			10:30
	Rest		00:30			00:30
	50 × 5 × 3				750	
	1~3t M-H/25m		00:55			08:15
	4~5t Hard		00:45			04:30
P-S	100 × 16				1600	
	P 1~8t Fr (PB) Hyp 3-5/50m		01:15	01:20		10:00
	Rest		00:20			00:20
	S 9~16t 奇 IM /M-Speed		01:25	(HR28~29)		05:40
	偶 FR /Speed		01:15			05:00
S	100 × 1		03:00		100	03:00
S	50 × 8		01:00		400	08:00
	Mix Choice					
S	25 × 8	Hard	} × 5set		1000	
	50 × 3	E-M		00:50	750	12:30
	1s S1 or Fr		00:30			04:00
	2s Fr	1・8t No Breath	00:25			03:20
	3s Fr	1・8t No Breath	00:20			02:40
	4s Fr	1・8t No Breath	00:25			03:20
	5s S1 or Fr		00:30			04:00
	Set Rest		00:40			03:20
S	50 × 4	Hard Choice	01:30		200	06:00
DW	400 × 1		08:00		400	08:00
Total					7400	2:04:05

大阪高体連水泳専門部強化練習会

2022/11/20 10:30 AM

Short Team

前半のDrill&Swimで泳ぎを整えながらFin,Padで筋出力を上げていきます。Kick&Swimではレースで使える無酸素能力の質を上げましょう！ Pullの100mは300mのペースよりも高い速度でDesしましょう！

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	300 × 1		04:30	Choice	300	0:04:30
	100 × 3		01:40	12.5m/K-S IM	300	0:05:00
			01:00	R-1'		0:01:00
Drill&Swim (Choice)	25 × 1		00:30	Scull	150	0:03:00
3s/No Tool- Fin,Pad	75 × 1		01:00	Swim (L.S)	450	0:06:00
	50 × 1		01:00	Swim (Fast)	300	0:06:00
	150 × 1	× 6	02:00	Same	900	0:12:00
		3Set後	00:30	R-30"		0:00:30
K&S	25 × 2		00:40	Fr Board Kick (Sprint) Last 12.5m No Breath	300	0:08:00
	75 × 1		01:20	Swim (1-4S:IMO,5.6S:S1) 50m:Hard 25m:Smooth	450	0:08:00
	25 × 1	× 6	01:00	Swim (Fr) (Sprint No Breath)	150	0:06:00
Loosen	100 × 1		04:00	Loosen	100	0:04:00
Pull(Pad, Buoy)	300 × 1		03:45 (4:00)	Fr (Hyp3-5-7/100m)	1200	0:15:00
	100 × 3	× 4	01:20 (1:25)	Fr (Des)	1200	0:16:00
	50 × 6		01:10	S1 (Hard)	300	0:07:00
Drill	25 × 8		00:40	Drill & Smooth	200	0:05:20
Swim	50 × 4		01:30	S1 (Hard)	200	0:06:00
Dw	600 × 1		09:00	200IMR × 2 +200Choice	600	0:09:00
Total					7100	2:02:20

本年最後の練習会となります。

年明けからは出力重視で行っていきます！！

高体連Short		サークル	HR		距離	時間	
w-up	300 × 1	05:30	22	CH	300	0:05:30	
	25 × 2	01:00	22	水中逆DL	50	0:02:00	
	手の指さきから 足の指先までつながっている意識						
	25 × 4	01:00	22	kayak Swim	100	0:04:00	
	25 × 8	00:45	22	SC	200	0:06:00	
	2t/肘たて 2t/normal 2t/スクリューー 2t/Ba finish						
Pull	100 × 4	01:35	24	IMO	400	0:06:20	
	150 × 4	02:15	24	Fr En1 DPS	600	0:09:00	
	200 × 3	03:00	28	IM Des to Fast	600	0:09:00	
	気持ちよく 大きく泳ぐ						
Loosen	50 × 1	03:00	22	Ch	50	0:03:00	
Kick	50 × 4	01:00	22	Bouy Side Kick	200	0:04:00	
	50 × 6	01:00	22	25DL/25背面DL	300	0:06:00	
	od/UW ev/水面						
	50 × 16	01:10	28	S1	800	0:18:40	
	1t/smooth 1t/25SP E 1t/50SP 1t/15SP 35E						
Drill	25 × 8	00:40	22	CH	200	0:05:20	
S	50 × 4	01:00	24	S1 Form	200	0:04:00	
	25 × 8	00:35	28	S1 Form	200	0:04:40	
	1t/Spin 1t/ふし浮き15SP 1t/10SP 1t/25B-up						
itemS	300 × 1	}	04:00	24	Fr B-up	900	0:12:00
	200 × 1		03:00	26	S1 B-up	600	0:09:00
	100 × 1		02:00	30	S1 H	300	0:06:00
	× 4	Set					
	2set/PadS 2set/FinS						
Drill	25 × 8	00:40	24	od/Drill ch ev/Smooth	200	0:05:20	
Swim	50 × 4	01:30	30	S1 Max	200	0:06:00	
D.W	100 × 2	02:00	22	Kick Ch	200	0:04:00	
	100 × 3	01:40	22	Swim Ch	300	0:05:00	
						6600	2:09:50

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1			03:30 Mix cho	200	03:30
K-S	100 × 6			01:30 Fin+Pad	600	09:00
	奇 背面D-Fly/25m	偶 Uwk(Fly)-ドル平/25m				
	Rest			00:30		00:30
S	100 × 6			A B	600	
	奇 IM	偶 FR		01:25 01:30		08:30
	Rest			00:30		00:30
S	25 × 8 × 2			1s Choce	400	
	奇 UwtK-S/12.5m			00:25 2s Fr		03:20
	偶 Hard			00:35		04:40
	set Rest			00:30		01:30
K	50 × 1	サークルイン	} × 8	00:45	400	06:00
	25 × 2	Hard		00:30	400	08:00
	set Rest			00:15		01:45
S	100 × 1	Easy		03:00	100	03:00
P	100 × 4 × 3			Fin+Pad	1200	
	1S R 2S L			01:25		17:00
	3S LS (3 4t Hard)					
S	50 × 8			01:00	400	08:00
	Mix / speed choice					
	Rest			01:00		01:00
S	50 × 6	Hard		01:00	300	06:00
	50 × 1	Easy		01:30	50	01:30
	50 × 6	Hard		01:10	300	07:00
	50 × 1	Easy		01:30	50	01:30
	50 × 4	Hard		01:30	200	06:00
	50 × 1	Easy		01:30	50	01:30
	50 × 3	Hard	Dive	03:30	150	10:30
	100 × 1	Easy		03:00	100	03:00
S	25 × 4 × 4			(Fr or Fly)	400	08:40
	1t 00:20	2t 00:30		(2t目 No Breath)		
	3t 00:20	4t 01:00				
	1~3t Hard	4t Easy				
DW	50 × 6			00:50	300	05:00
	200 × 1			04:00	200	04:00
				Total	6400	2:10:55

Raceに繋がる練習をすることが大切
 短水路はStart、Turn局面がすごく大事！
 壁際で加速、いかに減速させずに泳ぐか。

高体連Short			サークル	HR		距離	時間	
w-up	300 × 1		05:30	22	CH	300	0:05:30	
	25 × 2		01:00	22	水中逆DL	50	0:02:00	
	手の指さきから 足の指先までつながっている意識							
	25 × 4		01:00	22	kayak Swim	100	0:04:00	
	25 × 6		00:45	22	SC	150	0:04:30	
FinPad	25 × 4		00:40	22	Fr Long Dog	100	0:02:40	
	25 × 4		00:40	22	Fr Long Swim	100	0:02:40	
	25 × 6		00:30	22	Fr Form	150	0:03:00	
Pull	200 × 3		02:40	24	Fr En1 DPS	600	0:08:00	
	Rest20"							
	100 × 8		01:30	24	Fr 1Smooth 1SP	800	0:12:00	
Loosen	50 × 1		03:00	22	Ch	50	0:03:00	
Kick	50 × 4		01:00	22	Bouy Side Kick	200	0:04:00	
	50 × 4		01:00	22	25DL/25背面DL	200	0:04:00	
	od/UW ev/水面							
	50 × 6		00:50	22	Board KickEn1	300	0:05:00	
Drill	25 × 8		00:40	22	CH	200	0:05:20	
S	25 × 8		00:35	24	S1 Form	200	0:04:40	
	25 × 8		00:35	28	S1 Form	200	0:04:40	
	1t/Spin 1t/3"Wall K10SP 1t/15SP 1t/25perfect S							
S	100 × 1	}	01:40	28	Kick H	200	0:06:40	
	50 × 1		01:00	30	S1 SP	100	0:04:00	
	× 2	Set	100の後半UP					
S	100 × 1	}	01:10	28	Fr H	200	0:04:40	
	50 × 1		01:00	30	S1 SP	100	0:04:00	
	× 2	Set	100の後半UP					
S	100 × 1	}	01:20	28	S1 H	200	0:05:20	
	50 × 1		01:00	30	S1 SP	100	0:04:00	
	× 2	Set	100の後半UP					
	全て2組で行う							
Loosen	100 × 1		05:00	22	Ch	100	0:05:00	
	Speed UP							
S	25 × 10		00:40	22	1E1SP	250	0:06:40	
	25 × 12		00:30	22	1E2SP	300	0:06:00	
	SP=30" E=60"							
D.W	100 × 2		02:00	22	Kick Ch	200	0:04:00	
	100 × 2		01:40	22	Swim Ch	200	0:03:20	
							5450	2:05:20

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		
W-UP	400	×	1	06:00 Mix cho	400	06:00		
	25	×	2	01:00 水中逆DL	50	02:00		
S	25	×	4	×	600			
	1S	SC	Cho	00:45		03:00		
	2S	FR	Long Dog	00:40	Fin+Pad	02:40		
	3S	FR	Long Swim	00:40	Fin+Pad	02:40		
	4S	FR	One Hsnd R	00:30	Hyp 2/25m	02:00		
	5S	FR	One Hsnd L	00:30	Hyp 2/25m	02:00		
	6S	FR	L.S B-up	00:30		02:00		
K	50	×	8	01:00	400	08:00		
	1-4t	Board	M-H/25m	5-8t	Uwk-S/12.5m (M-H/25m)			
	25	×	8	00:30	200	04:00		
	1t Uw	2t	No Breath	3t	15m speed	4t	speed	
	50	×	1	03:00	Easy	50	03:00	
S	50	×	1	00:40	M-speed	1000	06:40	
	50	×	1	00:50	Hard		08:20	
	100	×	2	02:00	Rec	200	04:00	
	100	×	4	02:00	Hard	400	08:00	
	50	×	1	02:00	Easy	50	02:00	
	100	×	2	03:00	All Out	200	06:00	
	100	×	1	03:00	Easy	100	03:00	
S	200	×	2	×	4	Fin+Pad	1600	
	1s		R-L/100m	03:00	(2t目 Farst)		06:00	
	2s		R-L/50m-L.S/50m	03:00	(2t目 Farst)		06:00	
	3s		L.S	02:50	(2t目 Hard)		05:40	
	Rest			01:00			01:00	
	4s		100 × 3	02:00	(4t目 L.S)		08:00	
				Hard				
S	25	×	2	Borad K	00:30	Hard	150	03:00
	25	×	2	Swim	00:30	H-E/1t	150	03:00
	50	×	1	Swim	01:30	Hard	150	04:30
				×	3			
DW	50	×	6	00:50	300	05:00		
	300	×	1	07:00	300	07:00		
				Total	6300	2:04:30		

2023/3/12 10:00 桃山学院高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	×	1	03:20	Mix cho	200 03:20
	100	×	8	01:30	Fin+S	800 12:00
S	奇 25	IM slide	偶 4	IM Dse		400
	1S	Scull front—middle/1t		00:45		03:00
	2S	Long Dog—Long Swim/1t		00:40		02:40
	3S	BK W-Arm—背面D/1t		00:40		02:40
	4S	奇 H-UP (HighTempo) /15m		00:40		02:40
	偶	S1 Drill Cho				
S	25	×	12			300
	1—4t	UW		00:30		02:00
	5—8t	Uwk-S/12.5m	Fiy-Fr/1t	00:25		01:40
	9—12t	Swim	1E-3H	00:40		02:40
S	50	×	20	01:00		1000 20:00
	2(Smooth)	—4H-1E-4H-1E-3H-1E-2H-1E-1H				
			Easy+	00:30		02:00
	50	×	1	03:00	Easy	50 03:00
K	100	×	8	02:00		800 16:00
	1—4t	Fr Bk one Hand SideK	左右/25m			
		BR 3K1Fly 5K1S				
P	5—8t	S1 board Hard				
	100	×	3	×	4	1200
	1s	one Hand R		01:40	P+Swim	05:00
	2s	one Hand L		01:40	P+Swim	05:00
	3s	DPS/2 t —Hard/1t		01:30	P+B	04:30
	4s	DPS/2 t —Hard/1t	(Hyp7)	01:30	P+B	04:30
	50	×	1	02:00	Easy	50 02:00
	50	×	4	01:00	Mix Cho	
S	100	×	1	HR 28	01:30	Fast (S1orFr) 300 04:30
	100	×	1	HR 30	02:00	Hard (S1orFr) 300 06:00
	50	×	1	×	01:30	Easy 150 04:30
	100	×	1		02:00	All Out (S1) 100 02:00
DW	50	×	6	00:50		300 05:00
	300	×	1	07:00		300 07:00
					Total	6250 2:03:40

競い合い、コミュニケーションをとりながら練習しよう！

当たり前前のことを最高レベルで！

高体連	Short	サークル	HR	距離	時間
w-up	300 × 1	05:00	24	FinS Ch	300 0:05:00
	200 × 1	03:30	24	Kick 15UW 35FK	200 0:03:30
	100 × 1	02:00	24	Fin Bouy S	100 0:02:00
	25 × 4	00:45	24	Fin kayak Swim	100 0:03:00
	25 × 6	00:45	24	SC	150 0:04:30
Pull	150 × 4	02:20	24	Fr En1 DPS	600 0:09:20
	50 × 6	00:55	26	S1 En1~	300 0:05:30
	50 × 8	01:10	28	S1 SP	400 0:09:20
Drill	25 × 8	00:40	22	CH	200 0:05:20
Kick	50 × 10	00:50	24	En1 K Ch	500 0:08:20
	25 × 20	00:35	24	1E3SP	500 0:11:40
Loosen	100 × 1	03:00	22	Ch	100 0:03:00
S	50 × 1	01:00	27	Fr 70%	300 0:06:00
	100 × 1	01:30	27	Fr 70%	600 0:09:00
	× 6 set				
	50 × 1	01:30	22	Smooth	50 0:01:30
S	50 × 1	01:30	28	S1 80%	200 0:06:00
	100 × 1	02:00	28	S1 80%	400 0:08:00
	× 4 set				
	100 × 1	03:00	22	Smooth	100 0:03:00
S	50 × 1	02:00	28	S1 90%	150 0:06:00
	100 × 1	02:00	28	S1 90%	300 0:06:00
	× 3 set				
Loosen	100 × 1	03:00	22	Ch	100 0:03:00
FinSDive	50 × 1	05:00	22	Ch	50 0:05:00
D.W	100 × 2	02:00	22	Kick Ch	200 0:04:00
	100 × 2	01:40	22	Swim Ch	200 0:03:20
					5900 2:08:00

大阪高体連水泳専門部強化練習会

2023/3/19 9:30 AM

Short Team

長水路慣れと泳ぎづくりです！長いストロークを意識してスピードを出せるようにしましょう！

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	300 × 1		05:00	Choice	300	0:05:00
	200 × 3		03:20	25m/K-S IM	600	0:10:00
				01:00	R-1'	
Swim(Pad, Fin)	150 × 4		02:20	Fr (50m/R-L-Combi)	600	0:09:20
Swim(Pad)	150 × 4		02:20	Fr (Des)	600	0:09:20
Swim	150 × 4		02:30	100S1 50Fr 100Fast 50L.S	600	0:10:00
Loosen	100 × 1		04:00	Loosen	100	0:04:00
Kick	100 × 9		02:00	2tBk 1tFr × 3 (3t/Des)	900	0:18:00
	50 × 8		01:15	S1 (1E3H)	400	0:10:00
Loosen	50 × 1		03:00	Loosen	50	0:03:00
Swim Variable Sprint	25 × 1		00:40	Dive 15m	75	0:02:00
	50 × 1		01:20	Turn	150	0:04:00
	25 × 1	× 3	00:40	Touch	75	0:02:00
Swim	50 × 12		01:10	S1 or Fr (3H1E × 2+2H1E1H)	600	0:14:00
Dw	400 × 1		07:00	Choice	400	0:07:00
Total					5450	1:48:40

2023/3/19 PM なみはやドーム

			本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	400	×	1		07:00	Mix cho	400	07:00	
K	200	×	2		03:00	Fin	400	06:00	
	Fly-Bk-Fly-Fr/50m		Board-NoBoard/1t						
S	50	×	4	×	2	01:00	Fin+S	400	08:00
	12.5m-25m-37.5m-50m/1t		Hard-LS						
K	100	×	3		02:20		300	07:00	
	Fr-BK=One hand saidK 12Kchange								
	Fly=背面D-5K1S/50m								
	Br=3FlyK1BrS-FloatK 3K1S/50m								
	50	×	6		01:10		300	07:00	
	奇 E-H/25m		偶 Hard						
P	200	×	2		03:00	Fr	400	06:00	
	1t R-L/50m		2t DPS Hyp5						
	50	×	8		01:00	S1 or Fr	400	08:00	
	奇 E-H/25m		偶 Hard						
	50	×	1		03:00	Easy	50	03:00	
Drill	50	×	1] ×3	01:10	Drill Cho	150	03:30	
S	50	×	1		01:00	Swim B-up	150	03:00	
S	50	×	2	×	12	04:30	S1 DIVE	1200	54:00
	奇	Hard	偶	Easy	(Set on)				
P	200	×	2		03:00	Fin+P	400	06:00	
	1t	LS	ゆったりと大きく						
	2t	B-UP	Last50m Hard						
DW	300	×	1		06:00		300	06:00	
Total							4850	2:04:30	

Sup: A, B, C ~ Hatched

Wasp 200.1 (W) chm
50.8 (W) 200.1

AS 100.5 (W) 200.1
100.5 (W) 200.1

dm 50.5 (W) 200.1
50.5 (W) 200.1
50.5 (W) 200.1
50.5 (W) 200.1

Coma 50

Wm 50.5 (W) 200.1
50.5 (W) 200.1

Kidney 50.8 (W) 200.1

Swamp 50.6 (W) 200.1

100.5 (W) 200.1

Antika 50.6 (W) 200.1

On 100.1

3-20-11 - Experiment

all sp ~~38:5~~ / ~~38:5~~ / ~~38:5~~) 1000 sp

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

all sp 38:5 (very low count) 1000

今が鍛え時！！気持ちを切らすな！！

コミュニケーションをとろう！！

高体連Short				サークル	HR		距離	時間
w-up	50	×	12	00:55	26	IMO-R 3tずつ	600	0:11:00
S	150	×	3	02:15	26	Hyp3,5,7/50m	450	0:06:45
D	200	×	1	04:00	26	25SC 25S	200	0:04:00
	100	×	2	01:40	26	左Pad 左Fin	200	0:03:20
	100	×	2	01:40	26	右Pad 右Fin	200	0:03:20
	100	×	2	01:40	26	左Pad 右Fin	200	0:03:20
	100	×	2	01:40	26	右Pad 左Fin	200	0:03:20
	100	×	3	01:40	26	Fin Pad	300	0:05:00
道具付け替え('20)								
	50	×	4	×	2	01:00 26 2set:逆呼吸	400	0:08:00
2beat→4beat→6beat→Fast								
PS	200	×	4	03:00	26	Pad Bouy DPS	800	0:12:00
2t/Pull 2t/Swim								
Kick	200	×	3	04:00	26	気持ちよく	600	0:12:00
S	200	×	1	02:40	26	Fr En1	600	0:08:00
	50	×	4	00:45	27	S1 En1	600	0:09:00
	100	×	1	01:35	27	Fr Hyp.5	300	0:04:45
	100	×	1	01:20	28	S1 Hard	300	0:04:00
							SR('50)	0:03:00
× 3set								
D.W	400	×	1	06:00	24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
							6350	1:46:50

2023/3/21(火)大阪高体連強化練習会 17:00 PM

最後の強化練習です。

出し切って終わらしましょう！！

高体連Short			サークル	HR		距離	時間	
w-up	300 × 1		05:30	22	CH	300	0:05:30	
	25 × 2		01:00	22	わかめ	50	0:02:00	
	手の指さきから 足の指先までつながっている意識							
	25 × 4		01:00	22	kayak Swim	100	0:04:00	
	25 × 6		00:45	22	SC	150	0:04:30	
FinPad	25 × 4		00:40	22	Fr Long Dog	100	0:02:40	
	25 × 4		00:40	22	Fr Long Swim	100	0:02:40	
	25 × 6		00:30	22	Fr Form	150	0:03:00	
Pull	200 × 3		02:40	24	Fr En1 Des	600	0:08:00	
	Rest20"							
	100 × 6		01:30	24	Fr SP	600	0:09:00	
Loosen	50 × 1		03:00	22	Ch	50	0:03:00	
Kick	50 × 4		01:00	22	Bouy Side Kick	200	0:04:00	
	50 × 4		01:00	22	25DL/25背面DL	200	0:04:00	
	od/UW ev/水面							
	50 × 6		00:50	22	Board KickEn1	300	0:05:00	
Drill	25 × 8		00:40	22	CH	200	0:05:20	
S	25 × 8		00:35	24	S1 Form	200	0:04:40	
	25 × 12		00:35	28	S1 Form	300	0:07:00	
	1t/Spin 1t/ふし浮き10SP 1t/3"Wall K10SP 1t/25perfect S							
S	50 × 4		00:50	30	S1 SP	200	0:03:20	
	Rest60"							
	50 × 4		01:00	30	S1 SP	200	0:04:00	
	Rest90"							
	50 × 4		01:10	30	S1 SP	200	0:04:40	
	Rest120"							
	50 × 4		01:20	30	S1 SP	200	0:05:20	
Loosen	100 × 1		05:00	22	Ch	100	0:05:00	
	Speed UP							
Dive	50 × 1	}	02:00	22	25SP 25E	200	0:08:00	
	50 × 1		02:00	22	50SP	200	0:08:00	
	50 × 1		02:00	22	E	200	0:08:00	
	× 4	Set						
D.W	100 × 2		02:00	22	Kick Ch	200	0:04:00	
	100 × 2		01:40	22	Swim Ch	200	0:03:20	
							5300	2:09:10