

2025/3/5(水)		練習時間 10:30 ~ 12:00										
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	75	8	2:00	1	1:00	b=6 2:30	自由	600	0:16:00	
	swim	im	100	4	2:30	1	1:00	100im 3:00 even=rev	自由	400	0:10:00	
	cho	cho	25	20	0:35	1	1:00	b=18 0:40	自由	500	0:11:40	
2	kick/swim	im	50	4	1:40	1	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	200	0:06:40	
3	sc/pull	im	50	4	1:40	2	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	400	0:14:20	
4	drill/swim	im	50	4	1:40	3	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	600	0:22:00	
5	down	cho	100	1	3:00	1	0:00		自由	100	0:03:00	
										B=2600 合計→	2800	1:23:40

2025/3/12(水)		練習時間 10:30 ~ 12:00									
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間
1	cho	cho	25	20	0:40	1	1:00	b=18 0:45	自由	500	0:13:20
	swim	im	50	8	1:20	1	1:00	50im(e12.5) b=7 1:30	自由	400	0:10:40
2	cho	cho	75	10	1:30	1	1:00	b=8 2:00	自由	750	0:15:00
	kick/swim	cho	25	10	0:45	1	1:00	行き=form kick 帰りはup swim	自由	250	0:07:30
3	sc/pull	cho	50	6	1:30	1	1:00	行き=form sc 帰りはup pull	自由	300	0:09:00
4	drill/swim	cho	25	14	0:45	1	1:00	行き=form drill 帰りはup swim	自由	350	0:10:30
5	swim	cho	50	8	1:15	1	1:00	b=7 1:20	自由	400	0:10:00
6	down	cho	200	1	5:00	1	0:00		自由	200	0:05:00
										B=2850 合計→ 3150 1:21:00	

2025/3/19(水)		練習時間				10:30	～	12:00				
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	50	8	1:20	1	1:00	b=7 1:30	自由	400	0:10:40	
	swim	im	25	4	0:45	4	1:00	b=0:50 even=rev	自由	400	0:15:00	
	cho	cho	200	3	4:00	1	1:00	b=150	自由	600	0:12:00	
2	kick/swim	im	25	4	0:50	2	1:00	e1*1set 12.5form kick/12.5bup swim	自由	200	0:07:40	
3	sc/pull	im	25	4	0:50	3	1:00	e1*2set 12.5form sc/12.5bup pull	自由	300	0:12:00	
4	drill/swim	im	25	4	0:50	4	1:00	e1*3set 12.5form drill/12.5bup swim	自由	400	0:16:20	
5	swim	cho	25	16	0:35	1	0:00	b=14 0:40	自由	400	0:09:20	
6	down	cho	200	1	6:00	1	0:00		自由	200	0:06:00	
										B=2650 合計→	2900	1:29:00

2025/3/26(水)		練習時間 10:30 ~ 12:00									
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間
1	cho	cho	25	20	0:40	1	1:00	b=18 0:45	自由	500	0:13:20
	swim	im	50	8	1:20	1	1:00	本数=250r/25ba 本数=255r/25st b=7 1:30	自由	400	0:10:40
		cho	cho	100	7	2:00	1	1:00	b=6 2:40	自由	700
2	kick/swim	cho	25	8	0:50	1	1:00	e12.5 行き=form 帰りはup	自由	200	0:06:40
3	sc/pull	cho	25	12	0:50	1	1:00	e12.5 行き=form 帰りはup	自由	300	0:10:00
4	drill/swim	cho	50	8	1:20	1	1:00	e25 行き=form 帰りはup	自由	400	0:10:40
5	swim	cho	50	10	1:10	1	0:00	b=9 1:20	自由	500	0:11:40
6	down	cho	200	1	5:00	1	0:00		自由	200	0:05:00
B=2450 合計→ 3200											1:22:00