

| 日付      | 距離     | 特別練習内容 |
|---------|--------|--------|
| 8/5(日)  | 1,200m | バタフライ  |
| 8/12(日) | 1,400m | 背泳ぎ    |
| 8/19(日) | 1,100m | 平泳ぎ    |
| 8/26(日) | 1,500m | クロール   |
|         |        |        |