

200米混合泳转身与加速

4×100 @1:40 混合泳 激活游

8×75 @1:30 混合泳 25打腿 → 25分解 → 25配合

2× {
4×25 @0:40 0:35 0:30 0:30 打腿 + 脚蹼
2×50 @1:00 打腿 + 脚蹼 自选

4× {
2× {
1×25 @0:30 蝶泳 跳发
1×50 @0:50 蝶泳 → 仰泳
1×75 @1:20 蝶泳 → 仰泳 → 蛙泳
1×50 @0:50 蛙泳 → 自由泳
1×50 @0:50 仰泳 → 自由泳
1×50 @0:50 蝶泳 → 自由泳
2× {
1×75 @1:20 仰泳 → 蛙泳 → 自由泳
1×50 @0:50 蛙泳 → 自由泳
1×25 @0:30 自由泳