



A											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
choice	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック		400	0:07:20
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り		200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2		200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	スローストローク キックと体幹とプルを繋げる		200	0:05:20
	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る		200	0:03:20
SWIM	100	×	3	1	1' 20"	5~7	FR	DES 大きな泳ぎを崩さないでスピードを上げる HR28		300	0:04:00
	200	×	3	1	2' 40"	5~7	FR	↓		600	0:08:00
	400	×	3	1	5' 20"	5~7	FR	↓		1200	0:16:00
				1	2	0' 30"		セット間30秒			0:01:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス		100	0:03:00
PSWIM	50	×	2	8	0' 35"	7	FR	スムーズハード 大きな泳ぎを崩さない 25でリセット		800	0:09:20
	25	×	1	8	0' 30"	3	FR	フォーム 姿勢リセット ダラけない		200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									4400	1:27:00