



A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											
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	0:10:00
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
	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る		400	0:06:40
SWIW	100	×	4	1	1' 40"	3	IM	大きく前進でIM 疲労状態をチェック		400	0:06:40
KICK	100	×	4	1	1' 50"	5	IM	ノーボードキック 姿勢をチェック		400	0:07:20
SWIW	100	×	4	1	1' 30"	5	IM	良い泳ぎでテンポアップ		400	0:06:00
			1	2	0' 20"	セット間20秒			0:00:40		
PKS	150	×	8	1	2' 30"	5	FR	パドルなし 道具有り エアロビック HR23~26		1200	0:20:00
SWIW	200	×	3	1	2' 50"	5	FR	DES フォーム/スムーズ/スムーズハード		600	0:08:30
DW											
	Total									4200	1:28:50