



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
										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' 30"	5	FR	↓ スピードを上げててもブレない	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	SC	フロントスカーリング ヘッドアップ プルブイ有り スカーリングの動きをゆっくり 水に乗る 掌の向き	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 30"	3	FLY	片手バタフライ 前呼吸 奇数右／偶数左 プルブイ有り	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	前横呼吸 沈み過ぎない 前に体重を乗せる	200	0:04:00
pull	100	×	3	5	1' 10"	7	FR	パワースイム しっかり押し切る テンポで泳がない	1500	0:17:30
			1	4	0' 30"			後半泳ぎが小さくならないように		0:02:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	50	×	2	6	0' 40"	8	FR	2ハード/1イージー 400の入より速く	600	0:08:00
	50	×	1	5	1' 20"	3	CHO	イージーはフォームを立て直す時間 セット間無し	250	0:06:40
DW										
	Total								3850	0:05:00
									3850	1:22:10