

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up								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 × 4	1	0' 40"	3	SC	Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左	100	0:02:40	
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC/FF	片手 FSC4 片手ハイエルポー チェンジ	100	0:02:40	
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00	
p swim	200 × 3	4	2' 40"	5	FR	1s 25/Hup 25/swim 前横T字	2400	0:32:00	
	1 × 3		0' 30"			2s HYP5 前横T字		0:01:30	
						3s DPS 前横T字			
						4s DES 前横T字			
						セット間 30秒			
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス			
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	ワイドドッグプル ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ	100	0:02:40	
drill	25 × 4	1	0' 40"	3	SC	フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない	100	0:02:40	
swim	25 × 8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00	
swim	50 × 1	10	0' 45"	3	FR	フォーム ノーマルターン 前横	500	0:07:30	
	50 × 1	10	0' 35"	7	FR	スムーズハード 前横 25の再現	500	0:05:50	
						セット間無し			
DW								0:05:00	
Total							4600	1:27:50	