

							A			
Menu	Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time		
W-up								0:10:00		
choice ## × 4 1 ##### 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 ##### 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 ##### 3 C/F	片手 FSC4 片手ハイエルボー チェンジ						100	0:02:40		
swim 25 × 8 1 ##### 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 ## × 1 1 ##### 6 FR	HYP5 前横 T字 DPS						600	0:08:00		
## × 2 1 ##### 6 FR	↓ 大きな泳ぎを崩さない						800	0:10:20		
## × 3 1 ##### 6 FR	↓						600	0:07:45		
## × 4 1 ##### 6 FR	↓						400	0:05:00		
セット間無し										
easy ## × 1 1 ##### 1 CHO	リラックス									
drill 25 × 4 1 ##### 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 ##### 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 ##### 3~7 FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸						200	0:04:00		
swim ## × 1 8 ##### 5 IM	フォーム 全身を大きく動かす						800	0:12:00		
25 × 1 8 ##### 3 FR	ハード 前横でのトップスピード						200	0:04:00		
DW								0:05:00		
Total							4600	1:28:05		