



A													
Menu	Se		Cycle		強度	種目	説明				Dis	Time	
W-up													0:10:00
cho	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/FR	片手 FSC4 片手ハイエルボー 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
swim	100	×	3	6	1' 15"	6	FR	前横T字 イーブンペース DPS				1800	0:22:30
			1	5	0' 30"			泳ぎとタイムを崩さない セット間30秒					
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス				100	0:03:00
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
p swim	50	×	#	1	0' 50"	3~9	FR	easy/hard タイムを出しに行きましょう ノーマル				1000	0:16:40
DW													0:05:00
Total												4100	1:23:10