



A										
Menu				Set	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	200	×	3	4	2' 35"	6	FR	前横T字 イーブンペース DPS	2400	0:31:00
			1	3	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	5	0' 40"	6	FR	前横 T字 DPS 各サイクルに対してストローク数が増えすぎないように	250	0:03:20
	50	×	1	5	0' 45"	3	FR	↓ 大きな泳ぎをキープ ボディポジション	250	0:03:45
	50	×	1	5	0' 35"	8	FR	↓ セット間無し	250	0:02:55
DW										0:05:00
Total									4450	1:25:00