

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/スムースハード 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 泳ぎとタイムを崩さない セット間30秒		2400	0:31:00
1	3				0' 30"						
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/スムースハード 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