

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 × 12	1	2' 40"	5~8	FR	前横 T字 1t/easy 2t/smooth 3t/smooth hard 繰り返し 良い泳ぎでスピードを上げる	2400	0:32:00	
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	25 × 1	5	0' 30"	6	FR	ヘッドアップ 大きな泳ぎ 腰が反らないように	125	0:02:30	
	50 × 1	5	0' 45"	3	FR	HYP7 苦しくても大きな泳ぎ T字 前横	250	0:03:45	
	25 × 1	5	0' 30"	8	FR	スムーズハード テンポを上げてても丁寧! セット間無し 出力する感覚を取り戻す	125	0:02:30	
DW									0:05:00
Total							4200	1:24:45	