

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	150 × 1	4	2' 35"	5	IM	IM/50 エアロビック	600	0:10:20
	50 × 1	4	0' 35"	6	FR	前横 T字 3種目の後から動きの切り替え セット間無し	200	0:02:20
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 × 2	8	0' 30"	7	FR	ノーブレ サイクルイン 丁寧にスピードを出す	400	0:08:00
	25 × 1	8	1' 00"	3	CHO	しっかり酸素を取り込んでリカバリー セット間無し	200	0:08:00
pull	400 × 3	1	5' 20"	6	FR	HYP 3→5→7/1本 前横T字 DPS 苦しくても泳ぎが小さくならないように	1200	0:16:00
DW								0:05:00
Total							3900	1:28:40