

| 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   | 50 × 1  | 6   | 0' 50" | 5   | FLY    | バタ足バタフライ ノーマルターン   | 300  | 0:05:00 |
|        | 150 × 1 | 6   | 2' 00" | 6   | FR     | 前横 T字 イーブンペース 楽に泳ぐ<br>セット間無し   | 900  | 0:12:00 |
| 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 × 16 | 1   | 0' 30" | 7   | FLY/fr | 奇数/FLY 偶数/ヘッドアップ   | 400  | 0:08:00 |
| pull   | 200 × 6 | 1   | 2' 40" | 6   | FR     | HYP7/2本 スムーズハード呼吸フリー/1本 × 2s<br>苦しくても泳ぎが小さくならないように 3.6本ハード<br>呼吸を解放してテンポを上げる | 1200 | 0:16:00 |
| DW     |         |     |        |     |        |  |      | 0:05:00 |
| Total  |         |     |        |     |        |  | 4100 | 1:25:00 |