

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	8	0' 50"	6	FLY	バタ足バタフライ T字	400	0:06:40
	50 × 1	8	0' 40"	6	FR	前横 T字 どちらもイーブンペース セット間無し	400	0:05:20
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
pull	100 × 1	8	1' 20"	5	FR	前横 T字 ペースコントロール	800	0:10:40
	100 × 1	8	1' 10"	8	FR	↓ セット間無し	800	0:09:20
swim	200 × 3	1	3' 00"	5~8	FR	DES MAX しっかりハード	600	0:09:00
DW								0:05:00
Total							4300	1:25:00