

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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 ヘッドダウン プレストプル キック有り 肘を立てる	100			0:02:40
drill	25 ×	6	1	0' 45"	3	FR 体側ローリングキック 奇数右呼吸 偶数左呼吸	150			0:04:30
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スイム フィニッシュ後3秒グライド 奇数右偶数左	150			0:04:00
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間無し	200			0:03:00
kick	25 ×	8	1	1' 00"	5	FR UW スタートターンドルフィン5回	200			0:08:00
pull	100 ×	1	5	1' 30"	9^3	FR サイクルイン ペーシング 大きな泳ぎを崩さない	500			0:07:30
	100 ×	1	5	1' 20"	9^3	FR ↓↑	500			0:06:40
	100 ×	1	5	1' 10"	9^3	FR ↓↑ セット間無し	500			0:05:50
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	50 ×	3	6	0' 40"	7	FR 400のペース タイムをまとめる	900			0:12:00
		1	5	1' 00"						
DW										0:05:00
Total							3700			1:24:30