

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										
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	0:10:00	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	スムーズフォーム セット間無し	200	0:03:00	
kick	50 ×	8	1	1' 20"	5	FR	UW hard	400	0:10:40	
pull	100 ×	3	5	1' 15"	9^3	FR	サイクルイン ペーシング 大きな泳ぎを崩さない	1500	0:18:45	0:02:00
		1	4	0' 30"			セット間30秒			
cho	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	50 ×	4	5	0' 45"	7	FR	400のペース タイムをまとめる	1000	0:15:00	0:04:00
		1	4	1' 00"			セット間1分			
DW										
Total								4000	1:29:55	