

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 ×	6	1	0' 40"	3	SC 片手スカーリング サイドキック 奇数右手 偶数左手	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ドッグプル ローリングまで入れる 遠くの水を掴む	150			0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR 3ストローク3秒ポーズ キックも止めて一直線に浮く	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	50 ×	6	1	1' 20"	5	FR DES 3 E/M/H	300			0:08:00
pull	100 ×	5	3	1' 15"	9^3	FR サイクルイン イーブンペース 大きな泳ぎを崩さない	1500			0:18:45
		1	2	1' 00"		セット間1分				0:02:00
cho	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	50 ×	8	1	0' 40"	6	FR 400のペース タイムをまとめる	400			0:05:20
	50 ×	6	1	0' 40"	7	FR 400のペースマイナス0.5	300			0:04:00
	100 ×	4	1	1' 20"	8	FR 400のペース タイムをまとめる	400			0:05:20
		1	3	1' 00"		セット間1分				0:03:00
DW										0:05:00
Total							4050			1:26:45