

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	400 ×	1	1	7' 00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:00
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	スムーズフォーム セット間無し	200		0:03:00
pswim	100 ×	3	5	1' 20"	5^8	FR	DES E/M/H 丁寧に出力	1500		0:20:00
		1	4	0' 30"			セット間30秒			0:02:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
swim	50 ×	8	1		8	FR	ブローケン レスト10秒 1本目ダイブ フットタッチ	400		0:06:00
		1	1	3' 00"			セットレスト 3分			0:03:00
	100 ×	1	1		8	FR	ブローケン レスト15秒 ダイブ	100		0:01:20
	50 ×	6	1		8	FR	レスト10秒	300		0:04:30
		1	1	3' 00"			セットレスト 3分			0:03:00
	200 ×	1	1		8	FR	ブローケン レスト20秒 ダイブ	200		0:02:30
	50 ×	4	1		8	FR	レスト10秒	200		0:03:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
P/FIN	25 ×	20	1	0' 40"	9	FR	スプリントパワー 速く強く動かす	500		0:13:20
DW										0:05:00
Total								4450		1:41:40