

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	200 ×	1	1	5' 00"	5^8	FR 50ずつネガティブ	200			0:05:00
pull	200 ×	6	1	2' 50"	5^8	FR DES E/M/H(HR30)	1200			0:17:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	50 ×	6	1	0' 40"	5^8	FR DES E/M/Hレースペース	300			0:04:00
	100 ×	4	1	1' 30"	3^8	FR easy/hardレースペース	400			0:06:00
	200 ×	3	1	2' 50"	5^8	FR DES E/M/Hレースペース(後半200)	600			0:08:30
		2	1	1' 00"		セット間1分				
DW										0:05:00
Total							3850			1:20:50