

C									
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	両手フィニッシュスカーリング	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手フィニッシュ サイドキック	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	
kick	25 × 12	1	0' 40"	3^9	FR	easy/hard	300	0:08:00	
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00	
swim	50 × 4	1	2' 00"	9	FLY/FR	奇数FLY 偶数FR ALLOUT	200	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							1600	0:55:00	