

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 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 スムースフォーム セット間無し	200	0:03:00
kick	100 ×	4	1	2' 00"	5	FR イーブン ONB	400	0:08:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
pull	100 ×	3	4	1' 30"	5	FR HYP7 イーブンエアロビク	1200	0:18:00
	100 ×	2	4	1' 20"	6	FR HYP5	800	0:10:40
	100 ×	1	4	1' 10"	7	FR HYP3 セット間なし	400	0:04:40
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
swim	25 ×	2	1	1' 00"	9	FR スプリント ALLOUT	50	0:02:00
DW								0:05:00
Total							4100	1:26:40