

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(肘は外向き・前脇は締める)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 キックも止めてまっすぐ浮く	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	100 × 4	1	2' 15"	5	IM	IMキック NOB ストリームラインを丁寧に	400			0:09:00
swim	100 × 8	1	1' 40"	5	IM	HR26^28 エアロビクをキープ	800			0:13:20
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100			0:03:00
pull	200 × 6	1	2' 40"	5	FR	HYP5 イーブンペース・イーブンストローク	1200			0:16:00
easy	50 × 1	1	1' 00"	1	CHO	リラックス	50			0:01:00
swim	25 × 8	1	0' 45"	3^9	FR	easy/hard 丁寧に速く動かす	200			0:06:00
DW										0:05:00
Total							3800			1:25:40