

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	25 × 12	1	0' 45"	5	FR	easy/hard ONB	300	0:09:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pswim	400 × 5	1	5' 40"	5	FR	ネガティブスプリット 50/ビルドアップ HR26	2000	0:28:20		
easy	50 × 1	1	1' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:01:00		
swim	50 × 4	1	2' 00"	9	FR	ALLOUT	200	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3700	1:26:40		