

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 両手ムーブスカーリング	150	0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ロングドッグ 体幹と末端の連動	150	0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR ロングストローク 10ストローク以内	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
swim	25 ×	8	1	0' 45"	1^9	FR 12.5ハード 12.5イージー	200	0:06:00
swim	100 ×	4	1	3' 00"	9	FR ALL OUT 前半から突っ込む	400	0:12:00
DW								0:05:00
Total							1650	0:55:00