

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	スムーズフォーム 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