

A										
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		
kick	25 ×	1	8	0' 40"	5	IM NOB グライドキック 姿勢と色々な足の動き	200	0:05:20		
swim	25 ×	1	8	0' 30"	5	IM フォーム キャッチを丁寧に 1本ずつ セット間なし	200	0:04:00		
swim	100 ×	8	1	1' 40"	5	IM HR26	800	0:13:20		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
pull	100 ×	2	8	1' 10"	8	FR 高パワーを維持する 筋トレ 速く動かさない	1600	0:18:40		
		1	7	0' 30"		セット間30秒		0:03:30		
DW										0:05:00
Total							3950	1:24:50		