

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 ×	12	1	0' 45"	5	FR 奇数グライドキック(水面に浮く) 偶数UWノーブレ	300	0:09:00		
pull	200 ×	6	1	2' 40"	5	FR HYP 1本ずつ 3/5/7 大きな泳ぎを崩さない	1200	0:16:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	100 ×	4	3	1' 15"	6	FR HR26~28 丁寧に大きな泳ぎ 良いアベレージ	1200	0:15:00		
swim	25 ×	8	1	0' 45"	3^9	FR easy/hard ハードはノーブレ	200	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							4050	1:26:00		