

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	スムーズフォーム セット間無し	200		0:03:00
kick	100 ×	3	1	2' 20"	5^7	FR	DES 1本ずつ上げていく	300		0:07:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
pswim	200 ×	3	3	3' 00"	5^8	FR	DES HR24 HR26 HR28	1800		0:27:00
		1	2	0' 30"			セット間30秒			0:01:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
swim	50 ×	1	1	2' 00"	8	FR	ALLOUT BEST EFFORT	50		0:02:00
	100 ×	1	1	4' 00"	8	FR	↓	100		0:04:00
	200 ×	1	1	3' 00"	8	FR	↓	200		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:27:00