

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	ドッグプル 奇数ゲー 偶数パー	150	0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR	ストレートアームキャッチアップ 奇数ゲー 偶数パー	150	0:04:00
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR	ムーブスカーリングストローク キャッチアップ	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	25 ×	8	1	0' 40"	5^8	FR	easy/first 速く動かす感覚	200	0:05:20
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pswim	200 ×	3	3	2' 30"	5^8	FR	HR26 イーブンペース	1800	0:22:30
		1	2	1' 00"			セット間1分		0:02:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	200 ×	3	1	3' 00"	8	FR	HR30 良い泳ぎ 400の後半をイメージして	600	0:09:00
	100 ×	2	1	2' 00"	1	FR	easy	200	0:04:00
DW									0:05:00
Total								4050	1:25:50