

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	50 ×	4	1	1' 10"	3	FR サイドキック 下の手前に伸ばして	200	0:04:40		
drill	50 ×	4	1	1' 10"	3	FLY 行き UWストリームライン 帰り 水面バサロ	200	0:04:40		
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR スムースフォーム セット間なし	200	0:03:00		
p.fin	100 ×	18	1	1' 30"	5	FR DPS 最小ストローク 大きな泳ぎ 水に乗る	1800	0:27:00		
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00		
swim	50 ×	1	1	1' 00"	3	FLY エアロビック 様々な筋肉を使って 最後まで泳ぎ切ろう	50	0:01:00		
	100 ×	1	1	1' 30"	5	FR ↓	100	0:01:30		
	50 ×	1	1	1' 00"	3	BA ↓	50	0:01:00		
	100 ×	1	1	1' 30"	5	FR ↓	100	0:01:30		
	50 ×	1	1	1' 00"	3	BR ↓	50	0:01:00		
	100 ×	1	1	1' 30"	5	FR ↓	100	0:01:30		
	100 ×	1	1	2' 00"	5	IM ↓	100	0:02:00		
	50 ×	1	1	0' 50"	5	FR ↓	50	0:00:50		
	200 ×	1	1	4' 00"	5	IM ↓	200	0:04:00		
	50 ×	1	1	0' 50"	5	FR ↓	50	0:00:50		
	400 ×	1	1	7' 00"	5	IM ↓	400	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							4150	1:26:30		