

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 ×	12	1	0' 40"	3	FR/BA	12.5FR/12.5BA ストリームラインを組んだまま回転	300		0:08:00
pull	25 ×	12	1	0' 40"	5	FLY/BR	奇数FLY フィニッシュ正確に 偶数BRキャッチ正確に	300		0:08:00
easy	100 ×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:02:00
swim	100 ×	3	5	1' 50"	5^8	IM	DES 3本目MAX HR30以上	1500		0:27:30
		1	3	0' 30"						0:01:30
DW										0:05:00
Total								3250		1:24:00