

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
swim	100 ×	3	1	1' 40"	5^8	IM	DES 3本目 HR28	300		0:05:00
	100 ×	3	1	1' 30"	5^8	FR	DES 3本目 HR28	300		0:04:30
	100 ×	3	1	1' 30"	7	IM	イーブンペース HR28	300		0:04:30
	100 ×	3	1	1' 20"	7	FR	イーブンペース HR28	300		0:04:00
		1	3	0' 30"			セット間30			0:01:30
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
pull	25 ×	8	1	0' 40"	8	FR	ヘッドアップスピン12.5 easy12.5	200		0:05:20
pull	25 ×	2	1	0' 45"	3^9	FR	easy/hard 前半から突っ込む	50		0:01:30
	50 ×	2	1	1' 00"	3^9	FR	↓	100		0:02:00
	100 ×	2	1	2' 00"	3^9	FR	↓	200		0:04:00
	200 ×	2	1	4' 00"	3^9	FR	↓ 最後までパワーを使って押し切る	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:20:20