

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 × 8	1	0' 40"	3	FR	サイドキック 下の手前に伸ばして	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	行き UWストリームライン 帰り 水面バサロ	200	0:05:20		
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	200	0:03:00		
pull	100 × 3	4	1' 20"	5	FR	DPS 最小ストローク 大きな泳ぎ 水に乗る	1200	0:16:00		
	100 × 1	3	1' 10"	7	FR	ストロークを変えないでスピードを上げる	300	0:03:30		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 2	7	1' 30"	5	IM	IM 全身を使って泳ぐ	1400	0:21:00		
	100 × 1	6	1' 30"	3	FR	フォーム	600	0:09:00		
DW										0:05:00
Total							4600	1:28:10		