

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 5回で左右チェンジ	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	フィニッシュ片手スカーリング 5回で左右チェンジ	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 × 6	1	1' 30"	6	FR	HR28ゾーンキープ	600	0:09:00		
	200 × 3	1	3' 00"	6	FR	↓	600	0:09:00		
	400 × 2	1	6' 00"	6	FR	↓	800	0:12:00		
	800 × 1	1	12' 00"	6	FR	↓	800	0:12:00		
		1 × 3		1' 00"			セット間1分		0:03:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	100 × 4	6	1' 30"	7	FR	HR&タイムキープ	2400	0:36:00		
		1 × 4	0' 30"			セット間30秒 HRチェック28-30			0:02:00	
DW										0:05:00
Total							6300	2:02:00		