

A										
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 × 8	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:00		
swim	100 × 4	1	1' 30"	6	IM	ベースエアロビック サークルイン	400	0:06:00		
	200 × 2	1	3' 00"	6	IM	↓	400	0:06:00		
	400 × 1	1	6' 00"	6	IM	↓ セット間無し	400	0:06:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pull	50 × 4	1	0' 40"	6	FR	ストローク長とテンポを意識して泳ぐ HR26^28	200	0:02:40		
	100 × 4	1	1' 20"	6	FR	↓	400	0:05:20		
	200 × 2	1	2' 40"	6	FR	↓	400	0:05:20		
swim	200 × 2	1	2' 40"	6	FR	プルの感覚にキックをつけてスピードを上げる HR26^28	400	0:05:20		
	100 × 4	1	1' 20"	6	FR	↓	400	0:05:20		
	50 × 4	1	0' 40"	6	FR	↓ プルとスイムの間30秒	200	0:02:40		
DW										0:05:00
Total							4500	1:26:40		