

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 スムースフォーム セット間なし	400			0:06:00
kick	50 ×	8	1	1' 00"	5	FLY/FR UW 行き/FLY 帰り/FR ストリームラインを丁寧に	400			0:08:00
pull	50 ×	1	8	0' 35"	7	FR テンポを上げる	400			0:04:40
	200 ×	1	8	2' 30"	5	FR テンポを下げてストローク長を意識して大きく泳ぐ セット間なし	1600			0:20:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
swim	200 ×	4	1	3' 00"	6	FR HR28^30 一本ずつHRを上げる	800			0:12:00
DW										0:05:00
Total							4500			1:26:40