

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	
swim	100 ×	4	1	1' 40"	6	FLY HR26^30 全身持久力どの種目でも心拍を上げる	400	0:06:40	
	100 ×	4	1	1' 40"	6	BA ↓	400	0:06:40	
	100 ×	4	1	1' 40"	6	BR ↓	400	0:06:40	
	100 ×	4	1	1' 20"	6	FR ↓ セット間なし	400	0:05:20	
easy	100	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pull	100 ×	8	1	1' 20"	6	FR HR28^30 心拍をキープ 6秒測定	800	0:10:40	
	200 ×	4	1	2' 40"	6	FR HR28^30 心拍をキープ 10秒測定	800	0:10:40	
		1	1	1' 00"		セット間1分		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4500	1:29:40	