

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S4本 フィニッシュS4本 キック有り	200		0:05:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR	↓パドルあり ヘッドアップ 腰を落とさない	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
pswim	25 ×	1	16	0' 30"	5	FLY	PSWIM のびる、肘を立てる、押す、抜く	400		0:08:00
& kick	25 ×	1	16	0' 30"	5	FLY	ドルフィンキック 体幹を意識してキックのテンポアップ セット間なし	400		0:08:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
swim	50 ×	2	1	0' 45"	3	FR	ショートサイクルに合わせてペースを上げる	100		0:01:30
	50 ×	2	1	0' 40"	5	FR	メリハリにある泳ぎを意識する	100		0:01:20
	50 ×	2	1	0' 35"	7	FR	↓	100		0:01:10
	100 ×	2	1	1' 30"	3	FR	↓	200		0:03:00
	100 ×	2	1	1' 20"	5	FR	↓	200		0:02:40
	100 ×	2	1	1' 15"	7	FR	↓	200		0:02:30
	200 ×	2	1	2' 50"	3	FR	↓	400		0:05:40
	200 ×	2	1	2' 40"	5	FR	↓	400		0:05:20
	200 ×	2	1	2' 30"	7	FR	終わりHR30以上 セット間なし	400		0:05:00
DW										0:05:00
Total								4200		1:26:10