

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 体側キックでサイドキック6回チェンジ	200	0:05:20	
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 体側片手スイム 4本回してる側 4本回してない側	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	
pull	400 ×	1	1	5' 20"	5	FR セットDES サイクルに合わせてスピードアップ	400	0:05:20	
	200 ×	2	1	2' 30"	6	FR ↓	400	0:05:00	
	100 ×	3	1	1' 10"	7	FR ↓	300	0:03:30	
		1	2	1' 00"		セット間1分		0:02:00	
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	100	0:03:00	
pswim	100 ×	4	4	1' 30"	8	FR 400のレースペース以上 HR30以上	1600	0:24:00	
		1	3	1' 00"				0:03:00	
DW									0:05:00
Total							4000	1:24:50	