

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	片手前 片手体側 ローリングブレス 奇数右 偶数左	200	0:05:20
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 毎回呼吸 ブレスポーズ3秒 奇数右 偶数左	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	50 × 8	1	0' 50"	5	FLY	HR26^28 スキルを意識しながら泳ぐ ストローク長を大きく	400	0:06:40
	50 × 8	1	0' 55"	5	BA	↓	400	0:07:20
	50 × 8	1	0' 55"	5	BR	↓	400	0:07:20
	50 × 8	1	0' 40"	5	FR	↓	400	0:05:20
						セット間なし		
pull	100 × 3	5	1' 10"	7	FR	HR28^30 ハイアベレージ イーブンペース	1500	0:17:30
	1 × 4		1' 00"			セット間1分		0:04:00
DW								0:05:00
Total							4300	1:27:10