

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
drill	50 ×	1	8	0' 50"	5	FR	片手スイム 最小ストローク 片手前 奇数右 偶数左	400		0:06:40
swim	50 ×	1	8	0' 45"	3	FR	最小ストローク 水に乗る セット間なし	400		0:06:00
swim	100 ×	1	8	1' 30"	3	FR	リカバリースイム 心拍をとにかく落とす 省エネスイム	800		0:12:00
	100 ×	1	8	1' 10"	8	FR	400のレースペース セット間無し	800		0:09:20
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
swim	25 ×	16	1	0' 40"	8	FLY /FR	奇数FLY 偶数FR ノーブレススムーズハード	400		0:10:40
DW										0:05:00
Total								4100		1:26:40