

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3 片手スイム 反対の手は体側	200	0:05:20	
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	フィニッシュ片手スカーリング3 片手スイム 反対の手は前	200	0:05:20	
swim	50 × 8	1	0' 50"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	400	0:06:40	
swim	100 × 1	5	1' 30"	3	FR	フォーム 最小ストローク	500	0:07:30	
	100 × 1	5	1' 20"	5	FR	HR 25以下 リラックスストローク	500	0:06:40	
	100 × 1	5	1' 10"	7	FR	ストロークパワーを上げて 少ないストロークをキープ セット間なし	500	0:05:50	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
pswim	25 × 8	1	0' 40"	5	FLY /FR	奇数FLY ストロークパワーを意識する 偶数FR 前横呼吸前に乗る	200	0:05:20	
swim	25 × 8	1	0' 40"	5	FLY /FR	↓ スイムでも同じように セット間なし	200	0:05:20	
swim	50 × 1	4	1' 00"	1	CHO	easy リカバリースイム フォーミング	200	0:04:00	
	100 × 1	4	1' 30"	8	FR	ハード 後半上げるつもりで我慢 HR MAX (30以上) HRチェックしたらそのままeasy セット間なし	400	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3800	1:23:20	