

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	両手ムーブスカーリングスイム キック無し 腰を高く	200			0:05:20
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	片手ムーブスカーリング キック有り 水を捕まえる	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	400 × 4	1	5' 30"	3^7	FR	DES 大きな泳ぎを崩さないでペースアップ	1600			0:22:00
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100			0:03:00
pswim	100 × 3	1	1' 40"	5	FLY	楽に大きな泳ぎをキープ いろんな水を捕まえる	300			0:05:00
	100 × 3	1	1' 50"	5	BA	↓	300			0:05:30
	100 × 3	1	1' 50"	5	BR	↓	300			0:05:30
pswim	100 × 2	3	1' 10"	8	FR	大きな泳ぎをキープ 高出力 HR28以上	600			0:07:00
		1	0' 30"			セット間30秒				0:01:00
DW										0:05:00
Total							4400			1:28:00