

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 キャッチアップ 前で止めてボディポジションチェック	200			0:05:20
drill	25 ×	8	1	0' 40"	3	FR 180度コンテニューアンスストローク 肩と腕を直線的に使う	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
swim	75 ×	8	1	1' 20"	5	Fly 片手/片手/スイム by25m 片手はサイドブレス 素早いキャッチとフィニッシュからリカバリーへの繋ぎ	600			0:10:40
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100			0:03:00
pull	400 ×	2	1	5' 20"	6	FR ストレートセット HR26^28 ボディポジション	800			0:10:40
pswim	400 ×	2	1	5' 20"	6	FR ↓素早いキャッチ プルと体幹の連動	800			0:10:40
swim	400 ×	3	1	5' 20"	6	FR ↓パドルを外した時に小さくならない	1200			0:16:00
DW										0:05:00
Total							4700			1:30:00