







C														
				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	×	6	1	0' 40"	3	CHO	アンダーウォーター ストリームラインキック					150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ロングストローク パワーで最小ストローク 伸びる					150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	オーバーリカバリー 身体を最大に上げる					150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	スピン12.5mフォーム12.5					150	0:03:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ					200	0:03:00
k*s	50	×	7	1	1' 00"	3	CHO	kick/swim by25 ノーボード グライド姿勢					350	0:07:00
sc*s	50	×	7	1	1' 00"	3	CHO	スカーリング/swim by 25 ポジションフリー キックOK					350	0:07:00
p*s	50	×	7	1	1' 00"	3	CHO	プル/swim by 25 パドルプルブイ無し セット間無し リカバリーエアロビック					350	0:07:00
swim	100	×	5	2	1' 50"	5	Fly*FR	1SET Fly／FR by25 ストロークパワーを意識 FR 2SET FRキャッチアップHYP3／FR by25 左右差意識 セット間無し					1000	0:18:20
pswim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ノーブレ ストレートアーム スプリント 大きく強く速く					100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1									100	0:05:00
Total													3450	1:23:40