

A

		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	FR	ストレートアーム 水中も真っ直ぐ 腕の付け根から	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ドッグプル なるべく前で 高い位置 キック無し	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	Fly	3ドッグ3ストローク キャッチをストロークに繋げる	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3タイムボーズ 正しいポジションで浮く	150	0:04:00
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00
swim	200	×	3	2	2' 40"	5	FR	丁寧なストローク 空回りしない HR24^26	1200	0:16:00
	200	×	2	2	2' 35"	6	FR	↓HR26^28	800	0:10:20
	200	×	1	2	2' 30"	7	FR	↓HR28^30	400	0:05:00
								セット間無し 2ラウンド		
easy	100		1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	0' 30"	9	FR	100mのブロークン 4本丁寧位にスプリント	100	0:02:00
	50	×	1	1	1' 30"	3	CHO	イージー	50	0:01:30
	50	×	2	1	0' 40"	9	FR	100mのブロークン 2本丁寧位にスプリント	100	0:01:20
	50	×	1	1	1' 40"	3	CHO	イージー	50	0:01:40
	100	×	1	1	2' 00"	9	FR	しっかり 25mずつ我慢 丁寧に	100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4200	1:24:10