

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:30
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	3	0' 30"						0:01:30
P/S	400	×	2	3	5' 20"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム	2400	0:32:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
swim	25	×	3	4	0' 30"	3-7	50-80	FR	2フォーム 1スムーズハード	300	0:06:00
									筋刺激		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4050	1:21:50