



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	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ /2本ずつ ブイあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	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"			セットレスト30秒		0:01:30	
swim	300	×	3	1	4' 00"	4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	900	0:12:00	
pull	300	×	3	1	3' 55"	4	FR	↓ ブイのみ	900	0:11:45	
pull	300	×	4	1	3' 50"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:20	
			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	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
P/S	50	×	3	3	0' 50"	3・7	FR	2フォーム 1スムーズハード 筋刺激 ストロークテンポ・リズムを大切に 身体の状態に合わせて、道具を選択	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4600	1:27:35	