



B														
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:20
swim														
1)	200	×	8	1	3' 55"	4	65~75	FR	一定ペース				1600	0:31:20
2)	100	×	8	1	1' 55"	4	65~75	FR	↓				800	0:15:20
3)	50	×	11	1	1' 00"	4	65~75	FR	↓				550	0:11:00
4)	25	×	12	1	0' 30"	4	65~75	FR	↓				300	0:06:00
レストなし														
今年もありがとうございました。 来年もよろしくお願いします。														
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													3550	1:14:00

