新代田		TOTAL	下記参照		目的 : 前半持久力 後半スピード						
					1コース	2コース	3コース	4コース	5コース		
					4550	4250	3850	3550	3400		
NO	コープレダニュー 距離 本数 サークルタイム			内容					時間	距離	
1	w-up	200	1		choice					0:10:00	200
2	swim	50	6	1'20"	25mグライドキック+25mクロール以外 4・5コース 1'30 5本					0:08:00	300
3	drill	25	8	1'00"	drill				0:08:00	200	
4	swim	50	5	1' 20"	フォーミング					0:06:40	250
	Pull+Swim1	200	4	3' 00"	200m1本+50m3本x4 set間1分					0:12:00	800
5		50	12	0' 50"	50mlはSwim				0:10:00	600	
	Pull+Swim2	200	4	3' 20"	200m1本+50m2本x4 set間1分						800
		50	8	0' 55"	50mはSwim						400
	Pull+Swim3	150	4	3'00"	150m1本+50m2本x4 set間1分						600
		50	8	1'00"	50mlはSwim						400
	Pull+Swim4	150	4	3' 10"	150n	n1本+5	i0m2本x	4 set間	引分		600
		50	6	1' 05"	4set	t目は15	0mのみ	50mは	Swim		300
	Pull+Swim5	150	4	3' 30"	150n	n1本+2	?5m2本>	4 set間	引分		600
		25	8	0' 40"		50	mはSw	im			200
6	loosen	100	1	5' 00"	休憩5分				0:05:00	100	
	Fin Swim1	100	6	1' 30"		Fin Swim					600
	Fin Swim2	100	5	1' 40"							500
7	Fin Swim3	100	5	1' 45"	Fin Swi						500
	Fin Swim4	75	6	1' 30"							450
	Fin Swim5	50	7	1'00"							350
8	Swim1	100	8	1' 40"						0:13:20	800
		75	8	1'00"	100m(even)+75m(hard)+25m (easy)8set					0:08:00	600
		25	8	0' 50"						0:06:40	200
	Swim2	100	7	1' 50"	100m(even)+75m(hard)+25m (easy)7set						700
		75	7	1' 15"							525
		25	7	1' 00"							175
	Swim3	100	6	2' 00"	100m(even)+75m(hard)+25m (easy)6set						600
		75	6	1' 20"							450
		25	6	1'00"						150	
	Swim4	100	6	2' 10"	100m(even)+50m(hard)+25m (easy)6set						600
		50	6	0' 55"							300
		25	6	1'00"							150
	Swim5	100	8	2' 20"	100m(even)+25m(hard)8set				800		
	Swim5	25	8	1'00"					200		
9	down	100	1		クールダウン	ン お疲れ	様でした!			0:00:00	100
	-	-		-	-					1:36:40	15100