

2018/1/30 19:00~20:30

第1回 集合練習会 in川口東スポーツセンター

上尾泳好会

#	Menu	Workout		Set	Cycle		Description			Time		Distance
					Min	Sec	Egy	Style	Detail & Tackle	Min	Sec	
1	W-up	200 × 1			6		REC	choice	100×2、50×4、25×8でもOK	6	0	200
	Kick	50 × 4			1	40	EN1	choice	No Board 10mHard	6	40	200
	Pull	50 × 4			1	20	EN1	choice	Evenpace	5	20	200
2	Swim	100 × 3			2	10	EN1	choice	Evenpace	6	30	300
3	Drill	25 × 4	×	3		50	EN1	choice	One Hand 25r25l セット毎にstyle変更可	10	0	300
4	Swim	50 × 4			1	20	EN1	S1	折り返し前後5mずつHard	5	20	200
	Loosen	50 × 1			5		REC		ちょっと休憩。ゆっくり流しましょう	5	0	50
5	Swim	50 × 7			1	30	EN2	CR	3Easy 1Hard 2Easy 1Hard	10	30	350
	Swim	25 × 4				45	REC	choice	Easy 大きなストロークで泳ぐ	3	0	100
	Swim	50 × 4			1	30	AN1	S1	1.Easy 2.H/E by25m 3.B-up 4.Hard.	6	0	200
	Swim	25 × 6			1		AN1	S1	1.Easy 2.H/E by12.5m 3.B-up 4-6.Des	6	0	150
6	Down	250 × 1			10		REC	choice	クールダウン	10	0	250
										0	0	0
TOTAL										80	20	2500