

2018/3/30 19:00~20:30

## 第2回 集合練習会 in サイデン化学アリーナ

上尾泳好会

#	Menu	Workout		Set	Cycle		Description			Time		Distance
					Min	Sec	Egy	Style	Detail & Tackle	Min	Sec	
1	W-up	100 × 1			2	10	REC	choice	Easy	2	10	100
	Swim	75 × 2			1	45	REC	choice		3	30	150
	Swim	50 × 3			1	15	EN1	choice		3	45	150
	Swim	25 × 4				40	EN1	choice	fast	2	40	100
2	Swim	200 × 1			7		EN1	IM	100IM×2	7	0	200
	Kick	25 × 4				40	EN1	IM	NoBoard-Kick Im	2	40	100
3	Swim	100 × 3			1	55	EN2	CR	Evenpace	5	45	300
4	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	Drill	25 × 4	×	3		50	EN1	choice	One Hand 25r25l セット毎にstyle変更可	10	0	300
6	Swim	50 × 6			2		AN1	S1	Des 1-3,4-6	12	0	300
	Swim	25 × 4	×	5		45	EN2	S1	1-3Easy 4Hard	15	0	500
7	Down	250 × 1			10		REC	choice	クールダウン	10	0	250
										0	0	0
<b>TOTAL</b>										79	30	2500