

2018/5/30 19:00~20:30

## 第3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 × 2			2	40	REC	choice		5	20	200
	W-up	100 × 4			2	30	EN1	IM		10	0	400
2	Kick	25 × 8			1		EN1	IM	IM2本ずつ/UnderWater-kick	8	0	200
3	K/S	50 × 4			1	30	EN1	S1	kick25m (うち10mUnderWater-kick) -swim25m	6	0	200
4	Pull	25 × 3	×	4	1		EN1	CR	スカーリング (フロント) →Form→Hard	12	0	300
	Pull	25 × 3	×	4	1		EN1	S1	スカーリング (リア) →Form→Hard	12	0	300
										0	0	0
5	Swim	100 × 3			2	20	EN1	choice	Form	7	0	300
6	Swim	50 × 4			1	10	EN2	S1	B-TIME+8秒以内	4	40	200
7	Swim	25 × 4			1	10	AN1	S1	Hard B-TIME+2秒以内	4	40	100
										0	0	0
8	Down	300 × 1			10		REC	choice	クールダウン	10	0	300
										0	0	0
<b>TOTAL</b>										79	40	2500