

2018/7/30 19:00~20:30

第4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	30	REC	CR		5	0	200
	W-up	50 × 4			1	20	EN1	S1		5	20	200
	W-up	25 × 8				45	EN1	IM	IM (2本ずつ)	6	0	200
2	K/S	100 × 2			3	10	EN1	S1	Kick12.5m -swim12.5m	6	20	200
3	Pull	50 × 5			1	30	EN2	S1	Form→Hard→Easy (choice) →Form→Hard	7	30	250
4	Swim	25 × 10			1		AN1	S1	2Form→2Hard→2Easy (choice) →2Form→2Hard	10	0	250
										0	0	0
5	Swim	100 × 2	×	3	1	40	EN3	CR/IM	1本目CR,2本目IM	10	0	600
		0	1	×	2	10			Rest	2	20	0
	Swim	50 × 2	×	2		55	EN2	CR/S1	1本目CR,2本目S1	3	40	200
	Swim	50 × 1	×	2	1	40	EN1	CR	Easy	3	20	100
										0	0	0
6	Down	300 × 1			10		REC	choice	クールダウン	10	0	300
TOTAL										69	30	2500