

2018/9/29 13:00~15:00

第5回 集合練習会 in 敷島公園水泳場

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	ウォーミングアップ	6	0	200	
	Swim	100 × 2			4		REC	S1	ウォーミングアップ	8	0	200	
2	Kick	50 × 4			1	45		choice	キック No Board (ビート板なし)	7	0	200	
	Swim	50 × 4			1	45		CR/S1	スイム 偶数: CR、奇数: S1	7	0	200	
3	Pull	50 × 4			1	30		CR	プル DES (だんだん速く泳ぐ) 1-4	6	0	200	
	Swim	50 × 4			1	30		IM	スイム IMO (メドレーの順番で泳ぐ)	6	0	200	
4	Swim	50 × 4			1			CR	スイム DES (だんだん速く泳ぐ) 1-4	4	0	200	
										0	0	0	
5	Loosen	100 × 1			5			choice	ゆっくり流しましょう	5	0	100	
										0	0	0	
6	Swim	50 × 4			2	30		S1	Form - Speedup (70%) - MAX ×2	10	0	200	
										0	0	0	
7	Down	200 × 1			10			choice	クールダウン	10	0	200	
8	S.D	スタート&浮き上がりダッシュ・撮影・FP(フリープラン)									40	0	
									TOTAL	101	0	1900	