

2018/11/30 19:00~20:30

A Team

第6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	100 × 2			2	40	EN1	IM-R	1コメ逆から	5	20	200
		100 × 2			2	30	EN1	IM	1コメ	5	0	200
2	Pull	50 × 1	×	4	1	20	EN1	S1	スタイルワン	5	20	200
		25 × 1	×	4	1		EN1	IM	1.2.3.4set = Fly.Ba.Br.Fr	4	0	100
		100 × 1	×	4	2	40	EN1	choice	好きな種目	10	40	400
		25 × 1	×	4	1		EN1	IM-R	1.2.3.4set = Fr.Br.Ba.Fly	4	0	100
3	Swim	50 × 4			1	10	AN1	S1	壁蹴り~浮き上がり+1m & ターン前後ダッシュ	4	40	200
										0	0	0
										0	0	0
4	Swim	25 × 10			1		AN1	choice	壁蹴り~浮き上がり+5mダッシュ	10	0	250
5	K/S	25 × 4	×	3		50	AN1	S1	1.2.3 = NoBoardキック 4 = swimダッシュ 2と4はなるべくノーブレス setレストは40秒	10	0	300
										0	0	0
6	Down	300 × 1			10				クールダウン	10	0	300
TOTAL										69	0	2250