

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

B 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	50 × 2			2	40	EN1	CR	クロール	5	20	100
		50 × 2			2	30	EN1	choice	好きな種目	5	0	100
2	Pull	25 × 6	×	4		50	EN1	CR	クロール setレスト1分間	20	0	600
										0	0	0
										0	0	0
										0	0	0
3	Swim	150 × 1			4	40	EN2	CR	立たずに泳ぎ切る	4	40	150
										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										65	0	1800