

2019/1/30 19:10~20:30

## 第7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	20	EN1	CR	クロール	4	40	200
										0	0	0
2	Swim	50 × 4			1	20	EN1	S1	スタイルワン	5	20	200
3	Pull	25 × 8				55	REC	S1	スタイルワンぷる	7	20	200
4	Kick	50 × 4			1	30	EN1	S1	スタイルワンキック	6	0	200
										0	0	0
5	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
6	Pull	100 × 2			2	20	EN1	CR	クロール	4	40	200
7	Swim	25 × 10			1		AN1	choice	壁蹴り～浮き上がり+5mダッシュ	10	0	250
8	Swim	25 × 4	×	3		50	AN1	S1	1.2.3 = easy 4 = Hard 4はなるべくノーブレス setレストは40秒	10	0	300
										0	0	0
9	Down	300 × 1			10				クールダウン	10	0	300
<b>TOTAL</b>										62	40	2050