

2019/5/29 19:00~20:30

第9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 × 3			2	40	REC	choice	好きな種目でゆっくりウォーミングアップ		8	0	300
		25 × 10				50	REC	choice	好きな種目でゆっくりウォーミングアップ		8	20	250
2	Kick	25 × 6	×	2		45	REC	S1	1set=板あり 2set=板なし		9	0	300
3	KPS	50 × 2			1	20	EN1	CR	板ありクロールキック		2	40	100
		50 × 3			1	10	EN1	CR	クロールプル		3	30	150
		50 × 4			1		EN2	CR	クロールスイム		4	0	200
4	Drill	25 × 6				45	REC	CR	25R25L きれいに片手回し		4	30	150
5	Swim	50 × 2			1		AN1	S1	1t= S1ダッシュ (後半上げる) 2t= Loosen		2	0	100
											0	0	0
6	Kick	25 × 8	×	2		45	EN1	BA/FLY	1set= 奇-BA、偶-FLY 2set= 奇-FLY、偶-BR 板なしキック		12	0	400
7	Swim	25 × 8				40	EN1	IM	IM-O 2本ずつ		5	20	200
8	Swim	25 × 8				35	EN2	CR	CR 1H1E		4	40	200
9	Down	300 × 1			10				クールダウン		10	0	300
TOTAL											74	0	2650

だんだん
スピードアップ