

2019/7/30 19:00~20:30

A Team

第10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	40	REC	choice	好きな種目でゆっくりウォーミングアップ	5	20	200
										0	0	0
2	KPS	50 × 4	×	3	1	20	EN1	S1	1set=No board kick,2set=pull,3set=swim	16	0	600
										0	0	0
3	Swim	150 × 1	×	3	3		EN2	CR		9	0	450
	Swim	100 × 1	×	3	2		EN2	CR	25H 50E 25H	6	0	300
	Swim	50 × 1	×	3	2		REC	choice	ゆっくり	6	0	150
										0	0	0
4	Swim	50 × 8			1	30	EN1	S1/cho	25S1 25好きな種目	12	0	400
										0	0	0
5	K/S	100 × 3			2	30	EN1	IM	1t=50k50s,2t=50s50k,3t=swim	7	30	300
										0	0	0
9	Down	300 × 1			10				クールダウン	10	0	300
TOTAL										71	50	2700