

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

B 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	Kick	50 × 9			1	45	EN1	CR	CR on board kick	15	45	450
										0	0	0
3	Swim	50 × 2	×	3	1	30	EN2	CR		9	0	300
	Swim	25 × 2	×	3	1		EN2	IM-MIX	1set=FLY+BA,2set=BA+BR,3set=BR+FLY	6	0	150
	Swim	50 × 1	×	3	2		REC	choice	ゆっくり	6	0	150
										0	0	0
4	Swim	50 × 8			1	30	EN1	CR/S1	25S1 25CR	12	0	400
										0	0	0
5	Swim	25 × 8				50	EN1	IM	1種目ずつfly→ba→br→fr	6	40	200
										0	0	0
9	Down	150 × 1			10				クールダウン	10	0	150
TOTAL										70	45	2000