

H25.6.27

			HARD			SOFT		
種目	方法・ポイント		距離	本数	サイクル	距離	本数	サイクル
アップ	ゆっくり大きく		100	4	0:02:15	50	6	0:01:30
キック	前半25m板垂直沈め(Hard) + 後半25m通常(Easy) ※ソフトコースはできる範囲で		50	4	0:02:00	50	4	0:02:00
プル	スカーリング(1本目フロント、2本目プッシュ)		50	2	0:02:00	50	2	0:02:00
プル	1本ごとに、Hard⇒Easy⇒H⇒E⇒H⇒E… の順 ※Hardの時はハイポ1/2		50	6	0:01:20	50	4	0:02:00
スイム	スタートダッシュ(15mグレーチングまで)		50	8	0:01:20	50	6	0:01:45
スイム	ビルド・アップ(1本の中でスピードアップ)	合同	50	6	0:02:00	50	6	0:02:00
スイム	ダッシュ(1本だけオール・アウト。下から) ※100mも可	合同	50	1	0:02:00	50	1	0:02:00
ダウソ								
ダウン								

ビート板…有。プルブイ…有。