

H30.7.31

練習会メニュー 19:30 ~ 20:30

目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
			ポイント	4・5								6			
ウォームアップ	IM S1	IM順 (S1も可)	A1	50	8	0:01:10	0:09:20								
ウォームアップ	S1	1 4DES 5 8DES 9 12DES	EN1	50	12	0:01:00	0:12:00								
スイム	Fr	二人三脚 2人一組で、先頭フル、 後方は足首掴んでキック	AN1	50	6	0:01:30	0:09:00								
		コース組替													
スイム	S1	4・5(<u>Hup</u> Hard Easy) 6(<u>Hard</u> Hard Easy)	AN2	50	9	0:01:10	0:10:30					50	7	0:01:30	0:10:30
		連絡事項													
スイム	S1	ダウン(各自)	A1	50	2	0:01:00	0:02:00								
				1850	0:42:50			0	0:00:00			350	0:10:30		