

R1.10.10

練習会メニュー 20:00~21:00

	目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル					距離	本数	サイクル				
				ポイント														
①	ウォームアップ	Fr	ストレートアーム×5 ハイショルダ×5	A1	50	10	0:01:00	0:10:00										20:00
②	キック スイム	Fr	右→左→上→下 ※帰り25mスイム	A1	50	8	0:01:00	0:08:00										20:18
③	プル	S1	手の平(グー、パー、平ら、 指先曲げ) ※1/2呼吸	EN1	100	7	0:02:00	0:14:00										20:32
				INTIME														
④	スイム	S1	50mリレー×4本/人	AN2	50	4	0:00:40	0:02:40										20:34
																		20:34
④																		20:34
																		20:34
⑤	スイム	S1	ダウン	A1	50	3	0:01:15	0:03:45										20:38

1950

0:38:25