

R2.1.30

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	S1		A1	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:00	0:04:00				
②	スイム	S1	呼吸制限つき	EN2	100	8	0:01:40	0:13:20	100	7	0:01:50	0:12:50				
③	スイム	S1	E→H→H	AN1	75	21	0:01:15	0:26:15	75	18	0:01:30	0:27:00				
④																
⑤																
⑤	スイム	S1	ダウン	A1	50	5	0:01:15	0:06:15								
					2825			0:49:50		2250		0:43:50				