

R.4 07/23(土)

A	m	t	S	CYC		rest	m	time
W-up	400	×	1	1	8:00 Cho	1:00	400	9:00
	50	×	4	2	1:00 Fr 1s.60-55-55-50 2s.55-55-50-45	1:00	400	9:00
kick	50	×	4	3	1:00 FIN 1t.体側下-横 2t.side-kick 3t.onBack 4t.25HE	1:00	600	13:00
	100	×	2	2	2:15 1s.Fr 2s.Cho	1:00	400	10:00
pull	100	×	2	1	3:00 Scu 4thWay	1:00	200	7:00
	100	×	2	3	2:20 Hyp1s.3-3-5-5 2s.3-3-5-7	1:00	600	15:00
swim	25	×	3	4	0:45 1t.smooth 2t.12.5Hard 3t.Last 12.5 Hard	1:00	300	9:00
		×	1	1	10:00 休憩	0:00	0	10:00
main	50	×	3	3	1:30 Cho 25mMAX !!! +2:00	0:00	450	19:30
↓	50	×	1	3	4:00 Cho DiveMAX !!!	0:00	150	12:00
		×	1	1	10:00 休憩	0:00	0	10:00
drill	25	×	16	1	0:45 Br	0:00	400	12:00
		×	1	1	10:00 Br 飛び込み、ターン練習	0:00	0	10:00
	50	×	1	1	10:00 Br 50m タイム測定	0:00	50	10:00
down	200	×	1	1	5:00	0:00	200	5:00
						TOTAL	4150	2:28:40