

R.4 07/23(土)

	B	m	t	S	CYC		rest	m	time
W-up	200	×	1	1	6:00	Cho	1:00	200	7:00
	50	×	4	2	1:00	Fr 1s.60-60-55-55 2s.60-55-55-50	1:00	400	9:00
kick	50	×	4	2	1:20	Cho 1s.onB 2s.offB	1:00	400	12:00
	100	×	2	2	2:30	1s.Fr 2s.Cho	1:00	400	11:00
pull	50	×	4	1	2:00	Scu 4thWay / Fr	1:00	200	9:00
	100	×	4	1	2:30	Hyp3-3-5-5	1:00	400	11:00
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
		×	1	1	10:00	Br タイム測定	0:00	0	10:00
down	200	×	1	1	5:00		0:00	200	5:00
							TOTAL	3500	2:24:40