

R.4 07/23(土)

C	m	t	S	CYC		rest	m	time
W-up	200	× 1	1	6:00	Cho	1:00	200	7:00
	50	× 4	2	1:10	Fr 1s.65-60-60-55 2s.60-60-55-55	1:00	400	10:20
kick	50	× 4	2	1:30	Cho 1s.onB 2s.offB	1:00	400	13:00
	100	× 2	1	3:00	1s.Fr	1:00	200	7:00
pull	50	× 4	1	2:00	Scu 4thWay / Fr	1:00	200	9:00
	100	× 2	1	3:00	Hyp3-3-3-5	1:00	200	7:00
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	3150	2:18:50