

2018/10/28(日) AM10:00S 高体連練習会
 コミュニケーションを取り合って行おう！

桃山P

高体連	Short	サークル	HR		距離	時間	
W-up	200 × 1	0:03:30	26	Ch	200	0:03:30	
	200 × 1	0:04:00	26	25SC 25Swim	200	0:04:00	
	200 × 1	0:04:00	26	25Dog 25Swim	200	0:04:00	
	200 × 1	0:04:00	26	Fin SideK 9change	200	0:04:00	
Drill	25 × 4 × 6	0:00:40	26	真ん中で止まる	600	0:16:00	
	set1 od/バンザイkick ev/気を付けkick						
	set2 od/One Hand 気を付け ev/one hand frc						
	set3 ハーフチェンジオーバー						
	set4 チェンジオーバー						
	set5 od/STA catch up ev/catch up						
	set6 od/E ev/perfect swim						
Pull	200 × 8	02:45	26	Fr Dps	1600	0:22:00	
	4t 2:45 4t 2:35						
S	50 × 12	00:55	28	Pad Fr	600	0:11:00	
	(3tDes 1t 25SP25E) × 3set						
Loosen	100 × 1	03:00	24	Ch	100	0:03:00	
Pull	100 × 6	01:35	26	od/IM ev/IMR	600	0:09:30	
	50 × 8	01:10	28	IMO SP	400	0:09:20	
Loosen	100 × 1	03:00	24	Ch	100	0:03:00	
S	50 × 4	01:00	28	Fr	1200	0:24:00	
	× 6 set Rest 60"						
	set1/4H set2/1E3H set3/1E2H1E						
	set4/3H1E set5/4SP set6/1E1SP						
Loosen	100 × 1	03:00	24	Ch	100	0:03:00	
Kick	25 × 16	00:25	28	1E3SP E=40"	400	0:06:40	
D.W	400 × 1	07:00	24	Ch	400	0:07:00	
						6900	2:17:30