

# 大阪高体連強化練習 (Short Team)

Kick=しなやかに、細かく、速く、強く

Stroke=長さとの速さの調和+力強く

2018/11/25 3:00 PM

桜宮高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	200 ×	1	03:30	Choice	200	0:03:30
Fin	200 ×	3	03:10	50m/FOB-BkK-BkS-FrS	600	0:09:30
	100 ×	3	01:40	Fr 25m/goo-choki-ok-pa	300	0:05:00
	25 ×	8	00:50	4t/Bk-Fr (No Breath) (Sprint)	200	0:06:40
Swim	100 ×	10	01:20	Fr (1t/Smooth-Fast)	1000	0:13:20
				R-1'		0:01:00
	50 ×	20	00:40	Fr (1t/Smooth-Fast)	1000	0:13:20
	50 ×	1	02:00	Loosen	50	0:02:00
	50 ×	4	00:50	All Fr All Hard All Rest-1'	200	0:03:20
	50 ×	4	01:00		200	0:04:00
	50 ×	4	01:10		200	0:04:40
	50 ×	4	01:30	Hard Work! Hard Work!! Hard Work!!!	200	0:06:00
Loosen	200 ×	1	05:00		200	0:05:00
Pull(Pad,Buoy)	300 ×	5	03:40 03:50 03:30 03:40	Fr 3t:EVEN (3'40") 2t:Fast (3'30")	1500	0:19:00
	100 ×	3	02:00	R-30" Bk (Hard)	300	0:06:00
Down	800 ×	1	16:00	Choice	800	0:16:00
Total					6950	1:58:50