

朝から動かす！

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
	100 × 1	0:04:00	26	ボイルKick 25/ノーマル 25/ローリング	100 0:04:00
Drill	25 × 4 × 6	0:00:40	26		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 front				
	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				
MS	50 × 2	00:50	28	H even	600 0:10:00
	50 × 1	01:30	28	E	300 0:09:00
	50 × 1	01:30	28	SP	300 0:09:00
	× 6 set			Rest No	
Loosen	100 × 1	03:00	24	Ch	100 0:03:00
Pull	300 × 3	04:15	26	Fr Dps	900 0:12:45
	200 × 2	02:35	26	Fr	400 0:05:10
	200 × 2	02:25	28	Fr H	400 0:04:50
	200 × 2	03:00	30	Fr SP	400 0:06:00
Loosen	100 × 1	03:00	24	Ch	100 0:03:00
Kick	200 × 2	04:00	28	IM	400 0:08:00
S	200 × 4	03:00	28	IM Des	800 0:12:00
D.W	400 × 1	07:00	24	Ch	400 0:07:00
					6600 2:05:15