

## 午後モチベーションを上げていこう！！

	Short	サークル	HR		距離	時間
w-up	300 × 1		05:30 26	Ch	300	0:05:30
	ストリームライン(グライド)を意識 5M					
	Turn in out意識 DL3t					
	100 × 4		01:40 26	Fin Pad	400	0:06:40
	50SideK/25背面DL/25 15UW10FK DL					
S	50 × 4		0:00:45 28	IMO+Fr	1200	0:18:00
	× 6 set			サークルin		
	1.4set IMOR (45") 2.5set Fr (2t35" 1t40" 1t35")					
	3.6set IMO(40" Br45") Rest30"					
Loosen	100 × 1		04:00 26	Ch	100	0:04:00
Kick	100 × 3		01:40 28	No Board	300	0:05:00
	100 × 3		01:40 28	on Board	300	0:05:00
	50 × 6		01:00 30	on Board SP	300	0:06:00
Drill	25 × 12		0:00:40 24	Ch	300	0:08:00
Pull	100 × 3		0:01:30 26	Fr No Pad P DPS	300	0:04:30
	100 × 3		0:01:30 26	Fr Pad P DPS	300	0:04:30
	50 × 12		0:01:00 30	2t/S1 Pad P SP	600	0:12:00
				1t/E		
Loosen	100 × 1		04:00 26	Ch	100	0:04:00
S	100 × 2	}	01:15 28	Fr	800	0:10:00
	100 × 2		01:10 30	Fr H	800	0:09:20
	100 × 1		02:00 25	E	400	0:08:00
	× 4 set					
Loosen	100 × 1		04:00 26	Ch	100	0:04:00
S	25 × 12		01:00 30	S1 Max!!	300	0:12:00
	od/E ev/Dive (6t/S 6t/FinS)					
D.W	400 × 1		06:00 24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
					7300	2:12:30