

2019/3/23 9:00 AM

スイムピア奈良

中央
90日近畿
121日インハイ
147日

Special

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	50 × 6			00:50	26	300	0:05:00
	300 × 1			06:00	24	300	0:06:00
							0:01:00
S	200 × 3			04:30	24~30	600	0:13:30
	IM Fin Broken + E-M-All out/1t						0:01:00
	50m-(20")-100m-(20")-50m						
Drill	100 × 10			01:40	24 Fr or Bk	1000	0:16:40
	1~5t: 右手paddle+左足fin 右呼吸						0:01:00
6~10t: 左手paddle+右足fin 左呼吸							
KPS	100 × 4	} × 2		01:50	26 K	800	0:14:40
	200 × 4			03:00	28 P-10"/1t	1600	0:24:00
	100 × 1			03:30	24 S	200	0:07:00
K	1set: board, 2set: no board					4t des	0:01:00
P	4t des						
S	recovery						
S	100 × 1	} × 4		02:00	28 Even H	400	0:08:00
	50 × 6		set 1	01:00	28 Even H	300	0:06:00
	50 × 1			02:00	24 recovery	200	0:08:00
	50 × 4		set 2	01:05	28	200	0:04:20
	50 × 2		set 3	01:10	30	100	0:02:20
	50 × 2		set 4	01:20	30	100	0:02:40
Power	Vertical Kick			05:00			0:05:00
	Fly-Fr/1set						
arm30"+jump 30"+stream line 30"+rest (scull)30"							
Dw	400 × 1			10:00		400	0:10:00
					Total	6500	2:17:10