

姿勢を整えて抵抗を少なく。

2019.9.10	距離	数	サークル		時間	距離
1.w-up	100	2		個人メドレー fly.ba.br.fe	5'00"	200
全コース						
2.kic1コース	50	6	1'35"		9'50"	300
2コース	50	6	1'30"		9'00"	300
3コース	50	7	1'20"		9'20"	350
4コース	50	8	1'15"		10'00"	400
3.Dorill &swim						
1コース	50	5	1'30"	1本目 指1本swim	9'00"	250
2コース	50	6	1'20"	2本目 指2本swim	8'00"	300
3コース	50	7	1'15"	3本目 指3本swim	8'45"	350
4コース	50	8	1'10"	4本目 指4本swim	9'20"	400
				5本目 キャッチアップswim		
				6本目 swim		
4.ターン.swim	50	4	1'15"	5mからスタートして25mでターン50mでターン	5'00"	200
全コース				して5mまで。		
5.Loosen					5'00"	200
6.swim 1コース	100	2	2'20"	パドル、フィン道具自由。無しでもオッケー	4'40"	200
	100	2	2'15"		4'30"	200
	50	4	1'20"		5'20"	200
2コース	100	3	2'10"		6'30"	300
	100	2	2'05"		4'10"	200
	50	3	1'15"		3'45"	150
3コース	100	3	2'00"		6'00"	300
	100	2	1'55"		3'50"	200
	100	2	1'50"		3'40"	200
	50	1	1'00"		1'00"	50
4コース	100	3	1'50"		5'30"	300
	100	3	1'45"		5'15"	300
	100	2	1'40"		3'20"	200
7、Down	200	1		お疲れ様でした！ ゆっくりdown swim		200
				1コース1750m		
				2コース1850m		
				3コース2050m		
				4コース2250m		