

9月のテーマ：自分のペースをつかむ				distance	total
w-up	200*1	(5'00)	dolphin-side kick-scull-dolphin Fr/50m	200	200
scull w/pull	50*4	(rest 15")	odd:front sculling-fining/25m even:push sculling-fining/25m	200	400
swim	④50*7	(1'00)	◆普段2ビートの方	350	750
	③50*6	(1'10)	odd:dolphin kick Fr	(300)	(700)
	②50*5	(1'20)	even:Fr	(250)	(650)
	①50*4	(1'30)	◆普段4ビート以上の方： odd: 2 ビート Fr even:Fr	(200)	(600)
main	④50*4 *3set	(55")	目標：45"~50"	1800	2550
	100*2	(1'45)	1'35~1'40		
	200*1	(3'45)	3'20		
	③50*2 *3set	(1'05)	目標：55"~1'00	(1500)	(2200)
	100*2	(2'00)	1'50~1'55		
	200*1	(4'00)	3'40		
	②50*4 *2set	(1'15)	目標：55"~1'00	(1200)	(1850)
	100*2	(2'30)	2'10~2'15		
	200*1	(5'00)	4'35		
	①50*4 *2set	(1'30)	目標：とまらず、まわれること！	(800)	(1400)
100*2	(3'00)				
down	200*1			200	2750
					(2400)
					(2050)
					(1600)