

みえさん

21:02	アップ	200 *	1 *	1	5:00	クロール		15	200	5
		50 *	4 *	1	1:30	IM.switch		15	200	6
21:15	プル	50 *	6 *	1	1:00	クロール	ブイ付き フィンガーパドルあり *45秒位をキープ	16	300	6
21:23	スイム	100 *	1 *	3	3:00	IM	1SET=8/16/8/20のストローク数で泳ぐ 2SET=1SET目より速く泳ぐ 3SET=25m*4 BROKEN +0:10	16-17	300	9
21:33	ドリル1	25 *	6 *	1	1:00	フライ	15mサイドスクーター/10mコンビ *ラストはコンビ ダッシュ	15-16	150	6
21:40	ドリル2	25 *	6 *	1	1:00	バック	15mサイドキック/10mコンビ *ラストはコンビ ダッシュ	16	150	6
21:47	ドリル3	25 *	6 *	1	1:00	クロール	10mヘッドアップ スローストローク/15mコンビ *ラストはコンビ ダッシュ *フライ・バックは蹴り幅、クロールは高いポジショニング	16	150	6
21:53	ダウン	100 *	1 *	1	3:00			10	100	3
	END						*FIN可		1550	47

みゆみゆ

21:02	アップ	200 *	1 *	1	5:00	クロール		15	200	5
		50 *	4 *	1	1:30	クロール	ブイ・FIN付きコンビ	15	200	6
21:15	キック	50 *	6 *	1	1:30	背泳ぎ	FIN付きで5カウント3ストロークサイドキック	16	300	9
21:26	スイム	50 *	6 *	1	1:30	背泳ぎ	FIN フィンガーパドル付コンビ ストロークテンポを変えず、最初の25mは頭上に、後半は10:10の位置に入水	16-17	300	9
21:37	ドリル1	25 *	6 *	1	1:00	フライ	FIN 10m潜行キック/15mコンビ *ラストはコンビ ダッシュ	15-16	150	6
21:47	ドリル2	25 *	6 *	1	1:00	クロール	奇=きおつけキック 偶=10mキャッチアップ/15mコンビ *ラストはコンビダッシュ *フライはストリームライン、クロールは軸を意識	16	150	6
21:53	ダウン	100 *	1 *	1	3:00			10	100	3
	END						*FIN可		1400	44

こてらん

21:02	アップ	200 * 1 * 1	5:00	クロール		15	200	5
		50 * 4 * 1	1:30	IM.switch		15	200	6
21:15	ブル	50 * 8 * 1	1:10	クロール	シルバーパドル付き 50秒ペース *ブイなしで軸を意識	15	400	9
21:27	スイム	50 * 8 * 1	1:00	クロール	フィンガーパドル付き 50秒ペース *リカバリー時の肘が高くなるように意識	16-17	400	8
21:35	イージーキック	300 * 1 * 1	8:00	クロール	FIN可		300	8
21:45	ドリル	25 * 8 * 1	1:00	クロール	奇数=ダッシュ、偶数=きおつけキックでポジションチェック		200	8
21:53	ダウン	100 * 1 * 1	3:00			10	100	3
	END						1800	47.33333333

ぶんぶん

21:02	アップ	200 * 1 * 1	5:00	クロール		15	200	5
		50 * 4 * 1	1:30	IM.switch		15	200	6
21:15	ブル	50 * 8 * 1	1:10	クロール	板ブル 50秒ペース *軸を意識	15	400	9
21:27	スイム	50 * 8 * 1	1:00	クロール	50秒ペース *リカバリー時の肘が高くなるように意識	16-17	400	8
21:35	イージーキック	300 * 1 * 1	8:00	クロール	FIN可		300	8
21:45	ドリル	25 * 8 * 1	1:00	クロール	奇数=ダッシュ、偶数=スカーリングを入れながらキック		200	8
21:53	ダウン	100 * 1 * 1	3:00			10	100	3
	END						1800	47.33333333

なかわん

21:02 アップ	200 *	1 *	1	5:00	クロール		15	200	5
	50 *	4 *	1	1:30	クロール	ブイ・FIN付きコンビ	15	200	6
21:15 キック	50 *	6 *	1	1:30	クロール	FIN付きで5カウントキック6ストロークの繰り返し	16	300	9
21:26 スイム	50 *	6 *	1	1:30	クロール	SWOLF ストローク数 + タイム + (計れば脈拍) = 数が少なければ効率が良い泳ぎ	16-17	300	9
21:37 ドリル1	25 *	6 *	1	1:00	フライ	FIN 3モーション=第1キックで潜るー水中でまっすぐキックー第2キックで掻く	15-16	150	6
21:47 ドリル2	25 *	6 *	1	1:00	クロール	奇=きおつけキック 偶=10mキャッチアップ/15mコンビ *ラストはコンビダッシュ *フライはストリームライン、クロールは軸を意識	16	150	6
21:53 ダウン	100 *	1 *	1	3:00			10	100	3
END						*FIN可		1400	44

芳賀さん

21:02 アップ	200 *	1 *	1	5:00	クロール		15	200	5
	50 *	4 *	1	1:30	クロール	ブイ・FIN付きコンビ	15	200	6
21:15 キック	50 *	6 *	1	1:30	クロール	FIN付きで5カウントキック6ストロークの繰り返し	16	300	9
21:26 スイム	50 *	6 *	1	1:30	クロール	SWOLF ストローク数 + タイム + (計れば脈拍) = 数が少なければ効率が良い泳ぎ	16-17	300	9
21:37 ドリル1	25 *	6 *	1	1:00	フライ	FIN 右3回 左3回 コンビ3回で25m 呼吸は前 できるだけ大きく泳ぐこと	15-16	150	6
21:47 ドリル2	25 *	6 *	1	1:00	クロール	フィンガーパドル付き 奇=片手クロール(反対手は前) 偶=コンビ *フライはキックとプッシュのタイミング、クロールは掻きを意識	16	150	6
21:53 ダウン	100 *	1 *	1	3:00			10	100	3
END						*FIN可		1400	44

小川さん

21:02	アップ	200 *	1 *	1	5:00	クロール		15	200	5
		50 *	4 *	1	1:30	クロール	プイ・FIN付きコンビ	15	200	6
21:15	キック	50 *	6 *	1	1:30	クロール	FIN付きで5カウントキック6ストロークの繰り返し	16	300	9
21:26	スイム	50 *	6 *	1	1:30	クロール	SWOLF ストローク数 + タイム + (計れば脈拍) = 数が少なければ効率が良い泳ぎ	16-17	300	9
21:37	ドリル1	25 *	6 *	1	1:00	フライ	FIN バタ足でうねる	15-16	150	6
21:47	ドリル2	25 *	6 *	1	1:00	フライ	FIN 右3回 左3回 コンビ3回で25m 呼吸は前 できるだけ大きく泳ぐこと *オーバーな動きで大きくゆっくり行うこと	16	150	6
21:53	ダウン	100 *	1 *	1	3:00			10	100	3
	END						*FIN可		1400	44