

みんなでトレーニングA

2017/4/29

みんな大好きバタフライ

みんな大好きバタフライ									
W u p	Swim	75	×	4	奇：けのび⇒Fr⇒Br 偶：Baけ⇒Fr⇒Cho	+ 20			
	Swim	2	×	25	×	6	①Fr 片手気をつけ～S ※両方呼吸	- 50	
							②奇:Fly ArmDelayed ※5秒でゆっくりかいて	- 1'00	
							偶：Choice	- 45	
休憩	Loosen	100	×	1	休憩＋スイム				
メ イ ン 練 習	Swim	100	×	4	K-Sc-S-P byIM-O	- 2'40			
	Swim	2	×	{	100	×	2	IM(Choice)	- 2'15
			50		×	2	Fly S⇔Sc by1 Strk	- 1'30	
		25	×		4	Fly (Choce)	- 45		
C-D	Swim	200	×	1	Choice				

Total 2,100

みんなでトレーニングB

2017/4/29

みんな大好きバタフライ

みんな大好きバタフライ										
W u p	Swim	75	×	4	奇：けのび⇒Fr⇒Br 偶：Baけ⇒Fr⇒Cho		+ 20			
	Swim	2	×	25	×	6	①Fr 片手気をつけ～S ※両方呼吸	- 50		
							②奇:Fly ArmDelayed ※5秒でゆっくりかいて	- 1'00		
							偶：Choice	- 45		
休憩	Loosen	100	×	1	休憩＋スイム					
メ イ ン 練 習	Swim	100	×	3	K-Sc-S-P byChoice		- 2'45			
	Swim	2	×	{	100	×	2	IM(Choice)	- 2'30	
			50		×	1	Fly S⇔Sc by1 Strk	- 1'40		
					25	×	4	Fly (Choce)	- 45	
C-D	Swim	200	×	1	Choice					

Total 1,900

みんなでトレーニングC

2017/4/29

みんな大好きバタフライ

みんな大好きバタフライ									
W u p	Swim	75	×	4	奇：けのび⇒Fr⇒Br 偶：Baけ⇒Fr⇒Cho		+ 20		
	Swim	2	×	25	×	4	①Fr 片手気をつけ～S ※両方呼吸	- 50	
							②奇:Fly ArmDelayed ※5秒でゆっくりかいて	- 1'00	
							偶：Choice	- 45	
休憩	Loosen	100	×	1	休憩＋スイム				
メ イ ン 練 習	Swim	50	×	4	P-K	Fr	- 2'15		
	Swim	2	×	{	100	×	1	IM(Choice)	- 3'30
			50		×	1	Fr	- 1'45	
		25	×		4	Fly (Choce)	- 1'00		
C-D	Swim	200	×	1	Choice				

Total 1,500