

SPECIAL①

2017/10/14

最後の5m あきらめないで！

W u p	Swim	2 × 50 × 3	①けのび⇒Fr ②Br-PFlyK⇒Fr ③Ba5かき⇔Fr5かき	+ 10
	Swim	75 × 4	Kick-Scull-Pull by Fr or S1	- 1'50
休 憩	Loosen	100 × 1	休憩＋スイム	
メ イ ン 練 習	Swim	150 × 6	Odds:IM(カテは25mで) Evens:Fr-Pull	- 3'10
	Swim	4 × 25 × 4	①K-S ②S-K ③K10S10K5 ④S Hard SetRest:おまかせ ※最後の5m足を動かす練習 です。あきらめないで！	- 35
C-D	Swim	200 × 1	Choice	

Total 2,200

SPECIAL②

2017/10/14

最後の5m あきらめないで！

W u p	Swim	2 × 50 × 3	①けのび⇒Fr ②Br-PFlyK⇒Fr ③Ba 5str⇔Fr 5かき	+ 10
	Swim	75 × 4	Kick-Scull-Pull by Fr or S1	- 2'00
休 憩	Loosen	100 × 1	休憩＋スイム	
メ イ ン 練 習	Swim	150 × } 100 }	3 Odds:IM(コケ元は25mで) 3 Evens:Fr-Pull	- 3'15 - 2'15
	Swim	4 × 25 × 4	①K-S ②S-K ③K10S10K5 ④S Hard SetRest:おまかせ	- 40
	※最後の5m足を動かす練習 です。あきらめないで！			
C-D	Swim	200 × 1	Choice	

Total 2,050

SPECIAL③

2017/10/14

最後の5m あきらめないで！

W u p	Swim	2 × 50 × 3	①けのび⇒Fr ②Br-PFlyK⇒Fr ③Ba 5str⇔Fr 5かき	+ 10
	Swim	75 × 4	Kick-Scull-Pull by Fr or S1	- 1'50
休憩	Loosen	100 × 1	休憩＋スイム	
メ イ ン 練 習	Swim	100 × 6	Odds:IM(カケは25mで) Evens:Fr-Pull	- 2'40 - 2'20
	Swim	4 × 25 × 4	①K-S ②S-K ③K10S10K5 ④S Hard SetRest:おまかせ	- 45
			※最後の5m足を動かす練習 です。あきらめないで！	
C-D	Swim	200 × 1	Choice	

Total 1,900