

スタミナ パワー スピード
14_12_29



- 【テーマ】
- 全力
 - 成果を発揮
 - イーブン

ABCD

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ ※少し多めに行います。		
W-up.2	300 × 1	1	10' 00"		10分間フリーアップ	300	0:10:00
Main-S	50 × 20	1	1' 30"		ALL OUT !! (全力)	1000	0:30:00
					※タイムを計ります ※ABCD均等になるようコース編成します。 ※10~11本目で一度レスト(2分~3分)をいれます。		
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						1500	0:45:00

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン