

新代田	TOTAL	下記参照	目的 : 持久力+キック
-----	-------	------	--------------

NO	メニュー	距離	本数	サークルタイム	内容	時間	距離					
1	w-up	200	1		choice ※各自で10分間ウォーミングアップ	0:10:00	200					
2	swim	75	6	1' 40"	kick25m+クロール 4・5コース 1' 50 5本	0:10:00	450					
3	drill	25	6	1' 00"	drill	0:06:00	150					
4	swim	200	1	4' 00"	フォーミング 5コース150m	0:04:00	200					
5	Pull 1	50	6	1' 00"	フィストスイム set間1分	0:06:00	300					
		200	4	3' 00"	パドル set間1分	0:12:00	800					
		100	4	1' 40"	パドル無し	0:06:40	400					
	Pull 2	50	4	1' 00"	フィストスイム set間1分		200					
		200	4	3' 20"	パドル set間1分		800					
		100	4	1' 50"	パドル無し		400					
	Pull 3	50	3	1' 10"	フィストスイム set間1分		150					
		200	4	3' 40"	パドル set間1分		800					
		100	3	2' 00"	パドル無し		300					
	Pull 4	50	3	1' 10"	フィストスイム set間1分		150					
		200	3	4' 00"	パドル set間1分		600					
		100	4	2' 10"	パドル無し		400					
	Pull 5	50	3	1' 20"	フィストスイム set間1分		150					
		200	3	4' 10"	パドル set間1分		600					
		100	3	2' 20"	パドル無し		300					
6	loosen	100	1	5' 00"	休憩5分	0:05:00	100					
7	Kick	400	1	8' 00"	Fin OK	0:08:00	400					
		400	1	8' 00"			400					
		350	1	8' 00"			350					
		350	1	8' 00"			350					
		300	1	8' 00"			300					
8	Swim1	150	7	3' 00"	50m~100m kick	0:21:00	1050					
	Swim2	150	7	3' 00"	75m~100m kick		1050					
	Swim3	150	6	3' 30"			900					
	Swim4	125	7	3' 00"			875					
	Swim5	125	7	3' 00"	クロール		875					
9	down	100	1		クールダウン お疲れ様でした!	0:00:00	100					
						1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	1:28:40	14100
						4150	4050	3700	3575	3425		

0:10:00	4150
0:10:00	4050
0:06:00	3700
0:04:00	3575

3425

0:24:40	1500
---------	------

0:00:00	1400
---------	------

0:00:00	1250
---------	------

0:00:00	1150
---------	------

0:00:00	1050
---------	------

#REF!

0:21:00

1200