12.20

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	5	1’40”	フィスト25m＋クロール 4･5コース 1’50 4本	0:08:20	375
3	drill	50	4	1’30”	drill 片手クロール	0:06:00	200
4	swim	200	1	4’00”	フォーミング	0:04:00	200
5	Pull 1	200	5	3’00”	even-pace set間1分	0:15:00	1000
		100	7	1’40”	パドル無し	0:11:40	700
	Pull 2	200	5	3’20”	even-pace set間1分	0:16:40	1000
		100	5	1’50”	パドル無し	0:09:10	500
	Pull 3	200	5	3’40”	even-pace set間1分	0:18:20	1000
		100	4	2’00”	パドル無し	0:08:00	400
	Pull 4	200	5	4’00”	even-pace set間1分	0:20:00	1000
		100	3	2’10”	パドル無し	0:06:30	300
	Pull 5	200	4	4’30”	even-pace set間1分	0:18:00	800
		50	6	1’20”	パドル無し	0:08:00	300
6	loosen	100	1	5’00”	休憩5分	0:05:00	100
7	Fin Swim1	50	10	0’40”	Fin Swim	0:06:40	500
	Fin Swim2	50	8	0’45”		0:06:00	400
	Fin Swim3	50	7	0’50”		0:05:50	350
	Fin Swim4	50	6	0’55”		0:05:30	300
	Fin Swim5	50	5	1’05”		0:05:25	250
8	Swim1	150	5	3’00”	50m～100m Kick	0:15:00	750
	Swim2	150	5	3’00”	75m～100m Kick	0:15:00	750
	Swim3	150	4	3’30”		0:14:00	600
	Swim4	125	4	3’00”		0:12:00	500
	Swim5	125	4	3’15”		0:13:00	500
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	4:23:05	13075
					4125 / 3825 / 3525 / 3325 / 3025		

0:10:00	4125
0:08:20	3825
0:06:00	3525
0:04:00	3325
	3025
0:26:40	1700
0:25:50	1500
0:26:20	1400
0:26:30	1300
0:26:00	1100
#REF!	
0:15:00	
	1175