

マスターズ練習会

2020年 1月 21日 (火)

| Category | Distance | Times | Set | Cycle | Style | Description | Total | Time |
|------------|----------|-------|-----|-------|--------|--|-------|---------|
| W-up | 100 | × | 1 | 02:30 | Fr | ゆっくり | 100 | 0:02:30 |
| | 50 | × | 4 | 01:30 | IM/Fr | 1、Fly-Fr/25 2、Ba-Fr/25 3、Br-Fr/25 4、Fr | 200 | 0:06:00 |
| | 100 | × | 1 | 03:00 | IM | IM100 | 100 | 0:03:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Kick | 50 | × | 4 | 01:30 | choice | フィン選択 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Pull | 100 | × | 3 | 02:30 | Fr/IM | 1、Fr 2、Fr 3、IM100 (Frでも可) | 300 | 0:07:30 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Drill | 50 | × | 2 | 01:30 | Fly | 気を付け片手 右手ー左手/25 | 100 | 0:03:00 |
| Drill-Swim | 50 | × | 2 | 01:30 | Ba | 2リカバリースイムースイム/25 | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 50 | × | 2 | 01:30 | Br | ワンドル平 頭突っ込まない(前向く) ー頭しまう/25 | 100 | 0:03:00 |
| Drill-Swim | 50 | × | 2 | 01:30 | Fr | 2リカバリースイムースイム/25 | 100 | 0:03:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Loosen | 100 | × | 1 | 05:00 | choice | Recovery | 100 | 0:05:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 03:00 | Fr | Hard | 100 | 0:03:00 |
| | 50 | × | 2 | 01:30 | Br | グライドスイム (なるべくうねらず、なるべく伸びる) | 100 | 0:03:00 |
| | 100 | × | 1 | 03:00 | Ba | Forming | 100 | 0:03:00 |
| | 50 | × | 1 | 01:30 | Fly | Forming | 50 | 0:01:30 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| SD | 25 | × | 2 | 05:00 | choice | スタートダッシュ | 50 | 0:10:00 |
| Down | 200 | × | 1 | 05:00 | choice | | 200 | 0:05:00 |

Total. 2000 1:07:30