

ビギナーマスタートーズサンプル

2019年 9月 ??日 (?)

Category	Distance	Times	Set	Cycle	Style	Description	Total	Time
W-up	100	×	1	05:00	choice	ゆっくり	100	0:05:00
	25	×	4	01:00	IM	IM1tずつ	100	0:04:00
							0	0:00:00
Swim	25	×	4	01:00	choice	横向きスタート	100	0:04:00
	25	×	4	01:00	choice	タッチターンスタート	100	0:04:00
							0	0:00:00
Kick	25	×	4	01:00	IM	IM1tずつ	100	0:04:00
Pull	25	×	4	01:00	IM	IM1tずつ	100	0:04:00
							0	0:00:00
Drill	25	×	2	01:15	Fly	バタフライストローク	50	0:02:30
	25	×	2	01:15	Ba	プッシュスカーリング	50	0:02:30
	25	×	2	01:15	Br	2P1K	50	0:02:30
	25	×	2	01:15	Fr	2リカバリースイム	50	0:02:30
							0	0:00:00
Swim	25	×	4	01:00	IM	IM1tずつ	100	0:04:00
							0	0:00:00
	50	×	3	02:00	IM	1、Fly-Ba/25 2、Ba-Br/25 3、Br-Fr/25 (IM-Fr/25でも可)	150	0:06:00
							0	0:00:00
	25	×	2	03:00	choice	タイム測定	50	0:06:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
Down	100	×	1	05:00	choice		100	0:05:00

Total.1200 1200 0:56:00