

フィンマスターズサンプル

2019年 9月 ??日 (?)

Category	Distance	Times	Set	Cycle	Style	Description	Total	Time
W-up	200	×	1	05:00	choice	フィンなしフィン/100	200	0:05:00
	100	×	3	02:00	Fr	ゆっくり	300	0:06:00
							0	0:00:00
Kick	100	×	3	02:30	IM	1、Fly 2、Ba 3、Fr	300	0:07:30
Drill	50	×	6	01:30	Fly	サイドドルフィン	300	0:09:00
							0	0:00:00
Kick	50	×	4	01:30	IM	1、Fly 2、Ba 3、Fly 4、Fr	200	0:06:00
Drill	50	×	6	01:30	Ba	ショルダータッチ	300	0:09:00
							0	0:00:00
Kick	100	×	2	02:30	IM	1、板なしFly-Ba/50 2、板Fly-Fr/50	200	0:05:00
Drill	50	×	6	01:30	Br	3t ワンキックドル平 3t ツーキックドル平	300	0:09:00
							0	0:00:00
Loosen	100	×	1	05:00	choice	Recovery	100	0:05:00
							0	0:00:00
Kick	50	×	1	01:30	Fr/Fly	板キック Hard	50	0:01:30
	50	×	1	01:30	choice	Easy	50	0:01:30
							0	0:00:00
Swim	100	×	1	03:00	Fr	フィンスイム Hard	100	0:03:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
							0	0:00:00
Down	100	×	1	05:00	choice		100	0:05:00

Total.2500 2500 1:12:30