

ベーシック

2017年 1月5日(木)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	
W-up	25	× 8	01:00	Fr	じゃんけんSwim	200	0:08:00
						0	0:00:00
Drill	25	× 4	01:00	Fr	アングルV	100	0:04:00
	25	× 4	01:00	Fr	Head Game	100	0:04:00
						0	0:00:00
Fin Kick	25	× 16	01:00	IM	IM2t × 2s 気を付けKick	400	0:16:00
					Fly、Br=Swimのリズムで (Br=Finなし)	0	0:00:00
					Ba、Fr=ロールもしましょう	0	0:00:00
						0	0:00:00
Fin Swim	25	× 8	01:00	IM	IM1t × 2s	200	0:08:00
						0	0:00:00
		1	05:00		休憩	0	0:05:00
						0	0:00:00
						0	0:00:00
Drill	25	× 8	01:00	IM	IM2t シングルアーム (Pad)	200	0:08:00
						0	0:00:00
Swim	25	× 4	01:00	IM	IM1t DPS	100	0:04:00
	50	× 4	01:30	choice	Des	200	0:06:00
						0	0:00:00
						0	0:00:00
Down	100	× 1	05:00	choice		100	0:05:00

Total. 1600 1600 1:08:00