

練習メニュー KCA

2021年5月2日

場所 高島市今津B&G海洋センター

プール 25m 目的

NO.	泳法	内容	詳細	距離	本数	SET	CYCLE	距離	時間
1	other	W -U P	Free UP	400.0m	1t	1set	480	400.0m	8.00 分
2			snake	200.0m	1t	1set	480	200.0m	8.00 分
3			u.w.doll kick for FIN&board 1-8t form 9-12t Noboard hard 60"	25.0m	12t	1set	45	300.0m	9.00 分
4			choice /u.w.dollkick e/H for FIN	50.0m	10t	1set	65	500.0m	10.83 分
5		kick	side kick 1-4t board 5-10t NO board	50.0m	10t	1set	60	500.0m	10.00 分
6			on board kick For FIN & board	100.0m	6t	1set	90	600.0m	9.00 分
7									分
8			25m DASH Fr Best + 5"	25.0m	4t	1set	60	100.0m	4.00 分
9		drill	pool side S.C.	0.0m	1t	1set	600	0.0m	10.00 分
10			F-SC for PAD&P.V.&snorkel	200.0m	1t	1set	300	200.0m	5.00 分
11			W-SC for PAD&snorkel	200.0m	1t	1set	300	200.0m	5.00 分
12			slide FR for FIN board	50.0m	8t	1set	65	400.0m	8.67 分
13		SWIM	FIN&PAD	200.0m	4t	1set	180	800.0m	12.00 分
14			FIN	100.0m	6t	1set	90	600.0m	9.00 分
15			Noitem	50.0m	8t	1set	50	400.0m	6.67 分
16			DIVE						分
17			on time request						分
18	down		allchoice	200.0m	1t	1set	300	200.0m	5.00 分
19					1t	1set	0	0.0m	0.00 分
								5400.0m	120.17 分

104.17

備考