

☆年末恒例 泳ぎこみイベント☆ ーコロナを吹っ飛ばせー

2021年12月18日(土) 17:30~19:45

担当:白石トレーナー

今年の練習の成果。楽しみながらみんなで泳ぐ。有酸素運動。体力アップ。

25M以上泳げる方。途中休憩時間OK。

自分のペースで泳ぐ。無理はしない。

【内容】 プルブイ・パドル・フィンなど使用可能。

17時30分 準備運動(ドライランド)

17時45分 第一クール(初級、中級)

25M(60秒)、50M(90秒、60秒) サークル

18時30分 第二クール(初級、中級、上級)

25M(90秒、60秒)、50M(90秒、60秒)

100M(2分、1分45秒) サークル

19時15分 第三クール(初級、中級、上級)

25M(90秒、60秒)、50M(90秒、75秒)

100M(2分、1分45秒)

200M(3分30秒) サークル

19時40分 ダウン

以上

※各クール毎に、入退場可能。

参加者は、必ず、インストラクターの指導のもと、準備運動(陸上)を行う。