



Eleven Venus

2008.11.26(水)

種目	距離	本数	内容	サークル	総距離
W-up	800	1	CH/IM/K/CH/200m		800

FinK	400	2	1本目 CH	30"rest	800
			2本目 ターン側立ちキック~15mH		

RS	100	1	RS		100
----	-----	---	----	--	-----

S	50	4	IM ORD H/E/25m	1'30"	200
---	----	---	----------------	-------	-----

RS	100	1	RS		100
----	-----	---	----	--	-----

休憩

S	400	2	~HR26	6'30"	2000
P	200	2	まわればOK	3'00"	
S	100	8	Hold HR26	1'40"	

RS	200	1	RS		200
----	-----	---	----	--	-----

total **4200**

プール : 辰巳
 コーチ : 遠藤 牧夫 コーチ
 参加者 : 梅崎・太田・久保・小池・桜井
 田中・手嶋・西郡・古山

メイン

計 9名