

アクシーグループ 第4回 マスターズ 年末 25m 又は 50m × 108本 練習会

年末に泳ぐ機会が少なくなる中、大晦日前日に除夜の鐘に倣い、25m又は50m×108本練習会を実施いたします。皆さんで楽しく煩惱を振り払い、この練習会で今年の泳ぎ納めをしませんか？
アクシー会員の方はもちろん、会員以外の方でもご参加いただけます。

開催日 平成25年12月30日(月)

時間 11:00 ~ 14:00

内容 ~ を選択していただき108本泳ぎます。
下記サイクルを基本としてインターバルトレーニングで実施します。

25m 45秒サイクルコース	} 左記サイクルを基本として、キック、プル、ドリル等はサイクルを調整します。
25m 60秒サイクルコース	
50m 60秒サイクルコース	
50m 75秒サイクルコース	

内容はアップ、キック、プル、ドリル、スイム等組み合わせて実施します。
途中で水分、エネルギー補充の時間を設けます。
各自で補給用のスポーツドリンク、エネルギー補充用ジェル等をご用意ください。

会場 アクシー中央
新潟市西区西小針台2-10-4 025-267-7322 Fax025-267-1113
Mail aqixy-chuou@2555.co.jp

対象 18歳以上の方で定期的に水泳の練習をしている方

参加費 アクシーグループ会員 500円
ビジター 1,000円
参加費は当日お支払いお願い致します(お釣りのいらぬようにご用意お願いします)

定員 50名(定員になり次第締切)

申込み 下記の申し込み用紙に記入の上、アクシー中央にお申込み下さい。
お電話、FAX、メールにてお申込ください。

第4回 マスターズ 年末 25m 又は 50m × 108本 練習会 申込書

氏名			年齢	歳
住所	〒			
連絡先	自宅			
	携帯			
e-mail				
参加希望 コース	25m 45秒サイクルコース		25m 60秒サイクルコース	
	50m 60秒サイクルコース		50m 75秒サイクルコース	
アクシーグループ会員(所属) ・ ビジター				