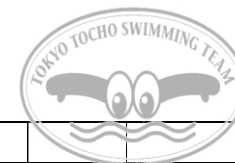


## H28.12.8 練習会メニュー 18:30～19:30



	目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	選手コース	
				ポイント					
1	ウォームアップ	SKP	スイム、キック、プル 2本ずつ	A1	50	6	0:01:15	300	0:07:30
				キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ					
2	ドリル	IM	スカーリングスイム25mずつ フロント、ミドル、フィニッシュ2本ずつ	A1	50	6	0:01:40	300	0:10:00
				キャッチからフィニッシュまでの水のとらえ方を意識する					
3	キック	S1	Des1～3	EN2	100	3	0:02:30	300	0:07:30
				1本ずつ5秒程度タイムを上げていく					
4	キック	S1	E-H1本ずつ	AN2	50	2	0:01:45	100	0:03:30
				レースを意識して全力を出し切る					
5	プル	S1	Intime	EN2	50	4	0:01:10	200	0:04:40
				短いサークルをしっかりまわりきる					
6	スイム	S1	Intime	EN2	50	4	0:01:10	200	0:04:40
				短いサークルをしっかりまわりきる					
7	スイム	S1	Des1～4	AN2	50	4	0:01:30	200	0:06:00
				1本ずつ2～3秒程度タイムを上げていく					
8	クールダウン	-	チョイス	A1	100	1	0:01:20	100	0:01:20
				4種目を混ぜて、疲労をとります					

1700m

0:45:10