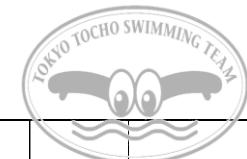


H28.12.8 練習会メニュー 18:30~19:30



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	スカーリングースイム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とまわりきる				
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とまわりきる				
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