

| 内容             | 距離 | × | 本数 | × | セット<br>数 | サークル    | 練習内容  | 総距離   | 所要<br>時間 | 経過<br>時間 |
|----------------|----|---|----|---|----------|---------|---|-------|----------|----------|
| ウォーミング<br>アップ  | 50 | × | 4  | × | 1        | 0:01:15 | スイム Style1<br>新年泳ぎ始め！？ ゆっくり体を動かしましょう。                             | 200   | 0:05:00  | 18:40:00 |
|                | 50 | × | 2  | × | 1        | 0:01:30 | 板無キック(グライドキック)/25m 残りスイム/25m Style1<br>泳ぐ姿勢を思い出しましょう！             | 300   | 0:03:00  | 18:43:00 |
|                | 0  | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break   | 300   | 0:01:00  | 18:44:00 |
| キック            | 50 | × | 8  | × | 1        | 0:01:20 | メインスイムに向けて身体を温めましょう。心拍数を上げていきましょう。                                | 700   | 0:10:40  | 18:54:40 |
|                | 0  | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break   | 700   | 0:01:00  | 18:55:40 |
| ドリルスイム         | 50 |   | 4  |   | 1        | 0:01:30 | 右手/25m 残りスイム/25m 左手/25m 残りスイム/25m<br>キャッチアップ/25m 50mスイム           | 900   | 0:06:00  | 19:01:40 |
|                | 0  | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break   | 900   | 0:01:00  | 19:02:40 |
| エンジュラン<br>ススイム | 50 | × | 6  | × | 1        | 0:01:30 | 奇数:Hard(目標タイムを自分で決めましょう。)<br>偶数:Easy(泳ぎながら耐力を回復させましょう。ゆっくり泳ぎましょう) | 1,200 | 0:09:00  | 19:11:40 |
|                | 0  | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break   | 1,200 | 0:01:00  | 19:12:40 |
| メインスイム<br>(合同) | 50 | × | 3  | × | 1        | 0:01:30 | Hard 制限タイムBest+4～6秒！！   | 1,250 | 0:04:30  | 19:17:10 |
| ダウン            | 50 | × | 3  | × | 1        | 0:01:30 | ゆっくり疲れを取りましょう。  | 1,300 | 0:04:30  | 19:21:40 |

アップの量を増やしています。

エンジュランススイムでは、日々変わる自分の体調と泳ぐスピードとタイムを正確に把握できるようになりましょう。