

H29.1.15 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	経過時間	距離	本数	サイクル	経過時間
			ポイント	Aコース(100mコース)				Bコース(50mコース)			
ウォームアップ	チョイス	クロール or 個人メドレー or Style11	ゆっくり泳ぎましょう	50	4	0:01:10	18:39:40	50	4	0:01:10	18:39:40
	チョイス	クロール or 個人メドレー or Style11	ゆっくり泳ぎましょう	50	4	0:01:15	18:44:40	50	4	0:01:15	18:44:40
		時間調整		0	1	0:01:00	18:45:40	0	1	0:01:00	18:45:40
キック	Style1	頑張る人は、Des	サークルアウトしない程度	100	3	0:02:30	18:53:10	50	6	0:01:15	18:53:10
スロースイム	Style1	心拍数が高い状態でもフォームを崩さないように意識	苦しい状態でも	100	1	0:03:00	18:56:10	50	2	0:01:30	18:56:10
		時間調整	姿勢を崩さない	0	1	0:01:00	18:57:10	0	1	0:01:00	18:57:10
エンジュランススイム	クロール	100m Des Best+15秒からDes 50m 6本ハード 6本とも同じタイムで	後半タイムを落とさないように。	100	3	0:03:00	19:06:10	50	6	0:01:30	19:06:10
イージースイム	Style1	ゆっくり泳いで体力を回復させましょう。		50	2	0:01:30	19:09:10	50	2	0:01:30	19:09:10
メインスイム	Style1	1本目 軽めのハード 2本目 本気のハード		50	2	0:03:00	19:15:10	50	2	0:03:00	19:15:10
			レーススピードを								
ダウン	チョイス			50	4	0:01:15	19:20:10	50	4	0:01:15	19:20:10
			しっかり疲れを取りましょう								

1500

1500