

H29.1.15 練習会メニュー 19:35 ~ 20:30

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		100	2	0:02:00	19:39:00	50	4	0:01:00	19:39:00
			ゆっくり泳ぎましょう								
	チョイス	クロール or 個人メドレー or Style11		100	4	0:01:45	19:46:00	50	8	0:00:55	19:46:20
			脈を上げましょう！								
		時間調整		0	1	0:01:00	19:47:00	0	1	0:01:00	19:47:20
メインスイム	Style1	素手 Best+10秒 2本目、タイムの フィン Best-2秒 落ち幅を小さく	1本目より 2本目を確実に	100	2	0:03:00	19:53:00	50	4	0:01:30	19:53:20
		時間調整		0	1	0:02:00	19:55:00	0	1	0:01:40	19:55:00
キック	Style1	奇数:1:00、 奇数:1:10 偶数:1:30 Aコース 偶数:1:30 Bコース	サークルアウトしないように	50	8	0:01:15	20:05:00	50	6	0:01:40	20:05:00
ドリス スイム	クロール	スカーリング/25m スイム/25m or サイドキック	水の抵抗を把握する 姿勢を維持しましょう	50	4	0:01:30	20:11:00	50	4	0:01:30	20:11:00
メインスイム	S1	奇数:Fast タッチしたらすぐに折返し 数数:Slow 100m×4を2:30サイクルで	平均泳の向上 Slowでも姿勢を崩さない	50	8	0:01:15	20:21:00	50	8	0:01:15	20:21:00
クールダウン		しっかり疲れを取りましょう。		50	4	0:01:15	20:26:00	50	4	0:01:15	20:26:00
			しっかり疲れをとりましょう！								

2200

2100