

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 | ゆっくり泳ぎましょう | 100 | 2 | 0:02:00 | 19:39:00 | 50 | 4 | 0:01:00 | 19:39:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | チョイス | クロール or 個人メドレー or Style11 | 脈を上げましょう！ | 100 | 4 | 0:01:45 | 19:46:00 | 50 | 8 | 0:00:55 | 19:46:20 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | 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 偶数:1:30 Aコース 奇数:1:10 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