

## H29.1.19 練習会メニュー 19:30～20:30

目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
			ポイント					Aコース			
ウォームアップ	チョイス	1～4本:チョイス (1-05) 5～8本:25mスカーリングー25mスイム	A1	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
			水と仲良くなりましょう！								
キック	フリーのキック	まわればよし 頑張れる人は、ディセンドする	EN1	100	3	0:02:20	0:07:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			脈を上げましょう！								
キック	S1	1本目: イージー 2本目: 50マックス！ 足がとれるぐらい！	AN1	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			キックの限界に挑戦								
プル	クロール	Aコース:ディセンド Hyp3-5(左右) Bコース:1-3ディセンド Hyp3	EN1	100	3	0:01:40	0:05:00	50	4	0:01:10	0:04:40
			一かきを大きく								
スイム	IM	イーブン	EN1	200	1	0:03:30	0:03:30				
			丁寧に								
スイム	S1	フォーミング	EN1	100	2	0:01:50	0:03:40	100	3	0:02:20	0:07:00
			レースの泳ぎを意識								
スイム	S1	①25潜水25E      ②25潜水25E ③B-up              ④Fast 潜水無理なら、キックのダッシュ！	EN3	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			メリハリをつけて								
スイム	S1	ダッシュ！	AN2	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			タッチまで全力								
クールダウン		チョイス	A1	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30
			しっかり疲れをとりましょう！								
				1900		0:47:40		1600		0:46:10	