

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				B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 水と仲良くなりましょう！	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
			EN1 脈を上げましょう！								
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	AN1 キックの限界に挑戦	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			EN1 一かきを大きく								
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 丁寧に	100	3	0:01:40	0:05:00	50	4	0:01:10	0:04:40
			EN1 レースの泳ぎを意識								
スイム	IM	イーブン	EN1 メリハリをつけて	200	1	0:03:30	0:03:30				
			EN1 メリハリをつけて								
スイム	S1	フォーミング	EN3 タッチまで全力	100	2	0:01:50	0:03:40	100	3	0:02:20	0:07:00
			EN3 タッチまで全力								
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！	AN2 タッチまで全力	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			AN2 タッチまで全力								
クールダウン		チョイス	A1 しっかり疲れをとりましょう！	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30
			A1 しっかり疲れをとりましょう！								

1900

0:47:40

1600

0:46:10

