

H29.1.26 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		距離	本数	サイクル	
			ポイント								
ウォームアップ		チョイス	A1	50	4	0:01:15	0:05:00				
			ストレッチ 大きな泳ぎで								
キック		前半EASY 後半HARD	EN1 AN1	50	6	0:01:20	0:08:00				
			メリハリをつけて！								
ブル	S1	前半25片手 後半両手 後半3本 手を体側	A1	50	6	0:01:30	0:09:00				
			肩のローリングをしっ かりつける(Fr)								
キック スイム キック	S1	潜水キック スイム グライドキック	EN3	50	4	0:02:00	0:08:00				
			後半キックのペースを 落とさない								
スイム	S1	DES×1セット	AN1～AN2	100	3	0:02:00	0:06:00				
			肩を十分まわす・早く								
スイム	S1	DES×2セット	AN3	50	6	0:01:00	0:06:00				
			肩を十分まわす・早く								
スイム	S1	ダウン	A1	50	2	0:01:15	0:02:30				
			疲れをとる								

1700

0:44:30