

H29.2.2 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								
ウォームアップ		100 2'00 1'50 1'40×3本 50 60"×4本 55"×4本	A1	100	5	0:01:45	0:08:45	50	8	0:01:00	0:08:00
	ストレッチ 大きな泳ぎで										
SKPK	S1	スイム、キック、プル、キック	EN1	200	3	0:04:00	0:12:00	100	5	0:02:20	0:11:40
			キックのスピードを落とさない								
プル		(1)背面スカーリング 足先行 頭先行後半スイム (2)スカーリング 足先行 頭先行後半スイム	A1	100	2	0:06:00	0:12:00				
	途中で立たない！										
スイム	S1	DES 強度% (80、80、90、95) × 2回繰り返し	EN2 ~ AN2	50	8	0:01:30	0:12:00				
			強度とタイムの一致 、短時間回復力								
スイム	A1	50mHARD 50mEASY		100	1	0:03:00	0:03:00				

1800

0:47:45