

H29.2.16 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	チョイス	A1	50	8	0:01:05	0:08:40				
			丁寧に泳ぐ								
キック	板無し キック 呼吸はスイム と同じ	1~6 1-00 イーブン 7 1-30 イージー 8 ダッシュ！！ 1~4 1-20 イーブン 5 1-40 イージー 8 ダッシュ！！	EN2	50	8	0:01:00	0:08:00	50	6	0:01:20	0:08:00
			脈を上げましょう！								
プル	S1	30mスカーリング／20mスイム	EN1	100	2	0:03:00	0:06:00				
			正しいスカーリングを								
スイム	S1	ダッシュ！！！	EN3	100	1	0:02:30	0:07:30				
			丁寧に								
スイム	S1	1: 1-00 ダッシュ！ 2: 2-30 イージー…	EN3	50	2		0:12:00				
			レースの泳ぎを意識								
ダイブ	S1	試合想定ダッシュ	AN2	25	1	0:05:00	0:05:00				
クールダウン	チョイス	チョイス	A1	50	5	0:01:00	0:05:00				
			しっかり疲れをとりましょう！								

3セット

1900

0:52:10

1800

0:08:00