

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				
			浮き上がりに注意して								
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！								
				1900	0:52:10		1800	0:08:00			

3セット