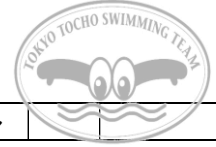


H29.3.2 練習会メニュー 19:30~20:30



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											Aコース	
1	ウォームアップ	S	チョイス	A1	100	3	0:02:00	300	0:06:00	100	3	0:02:00	300	0:06:00	
				キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ											
2	ドリル	S1	スカーリングースイム25mずつ フロント、ミドル、フィニッシュを織り交ぜて	A1	50	4	0:01:30	200	0:06:00	50	4	0:01:30	200	0:06:00	
				キャッチからフィニッシュまでの水のとらえ方を意識する											
3	キック	S1	Intime	EN2	200	2	0:04:45	400	0:09:30	100	4	0:02:20	400	0:09:20	
				長い距離をタッチするまで泳ぎ切る											
4	キック	S1	E-H1本ずつ	AN2	50	2	0:01:45	100	0:03:30	50	2	0:01:45	100	0:03:30	
				レースを意識して全力を出し切る											
5	プル	S1	Intime	EN2	200	2	0:03:20	400	0:06:40	100	3	0:02:05	300	0:06:15	
				短いサークルをしっかりとまわりきる											
6	対乳酸	S1	ALL OUT 1:キック 2:プル 3:スイム	AN1	100	3	0:04:00	300	0:12:00	100	3	0:04:00	300	0:12:00	
				短いサークルをしっかりとまわりきる											
7	スイム	S1	スタート練習	AN1	50	1	0:02:00	50	0:02:00	50	1	0:02:00	50	0:02:00	
				25mまで全力											
9	クールダウン	-	チョイス	A1	50	3	0:01:20	150	0:04:00	50	3	0:01:20	150	0:04:00	
				4種目を混ぜて、疲労をとります											
1900m									0:49:40	1800m					0:49:05