

## H29.3.16 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	経過時間
			ポイント					
ウォームアップ	チョイス	ゆっくり泳ぎましょう	ゆっくり泳ぎましょう	100	3	0:02:00	300	18:41:00
キック	S1	奇数:1:00 偶数:1:30 OR 100mを2'30秒で	メイン向けて体を温めましょう	50	8	0:01:15	400	18:51:00
時間調整				0	1	0:01:00		18:52:00
スイム	S1	( プル/1:15 スイム/1:15 キック/1:30) × 2セット	メイン向けて体を温めましょう	50	6	0:01:20	300	19:00:00
時間調整 メニュー説明				0	1	0:01:00		19:01:00
スピードアップ & ドリル	S1	行きの25mはハード 残りの25mはスムーズ(ゆっくりと) スムーズは姿勢に気を付けて	AN3 軽めのハード(力を入れず)	50	2	0:01:20	100	19:03:40
	S1	行きの25mはグライドキックORサイドキック 残りの25mはスイム(ゆっくりと) スムーズは姿勢に気を付けて	姿勢を意識して	50	2	0:01:30	100	19:06:40
	S1	行き25m(スカーリングor片手の選択は自由) 残り25mスイム(ゆっくりと) スムーズは姿勢に気を付けて	腕とキックの連動を確かめる	50	2	0:01:30	100	19:09:40
時間調整 メニュー説明				0	1	0:01:00		19:10:40
メインスイム	S1	Hi-DES(ベストタイム+5.0秒からのディセンディング) Be+5.0秒 +4.5秒 +4.0秒 +3.0秒	AN1 強度表の	50	4	0:02:00	200	19:18:40
			80% 85% 90% 92.5%					
時間調整 連絡事項				0	1	0:03:00		19:21:40
ダウン	チョイス	しっかり疲れを取りましょう		50	4	0:01:30	200	19:27:40

メインに向けて体を動かしていきましょう

メインのコツ:  
3本までなら乗り越えられます。3本終了して、かなり疲れた状態でも、4本目でしっかり力を出し切りましょう。そんな練習です。  
1本目は軽くベストタイム+5.0秒で泳げたらいいですね。  
残り3本を少しずつタイムを短くしていきましょう。

H29.3.16 練習会メニュー 19:35～20:30

目的	種 目	内 容		強 度	距離	本数	サイクル		経過時間	距離	本数	サイクル		経過時間
				ポイント	100mコース					50mコース				
ウォームアップ	チョイス	ゆっくり泳ぎましょう			100	3	0:02:00	300	19:39:00	100	3	0:02:00	300	19:39:00
				ゆっくり泳ぎましょう										
	S1	奇数:1:00 偶数:1:30 OR 100mを2'30秒で	奇数:1:10 偶数:1:40 OR 100mを2'50秒で		50	6	0:01:15	600	19:46:30	50	4	0:01:25	500	19:44:40
		身体を温めましょう												
時間調整 メニュー説明					0	1	0:01:00		19:47:30	0	1	0:01:00		19:45:40
エンデュランス	Fr	<100mコース>目安タイム (200m 約45秒/50m) (100m 約50秒/50m 45秒/50m)		EN1 or EN2(速い人)	200	2	0:03:10	400	19:53:50	150	2	0:02:45	300	19:51:10
					100	3	0:01:40	300	19:58:50	100	3	0:01:50	300	19:56:40
		<50mコース>目安タイム 150m 約55秒/50m 100m 約55秒/50m 100m 約52.5秒/50m  最後2本を乗り切りましょう。		有酸素運動・基礎持久力	100	2	0:01:30	200	20:01:50	100	2	0:01:45	200	20:00:10
					時間調整 メニュー説明				0	1	0:01:00		20:02:50	0
Loosen		Loosen 25mの折り返し メニュー説明		Loosen	50	1	0:03:00	50	20:05:50	50	1	0:03:00	50	20:05:10
リカバリースイム ドリル	チョイス	ドリル/25m スイム(スロー/25m) 次のメイン練習に向けて、耐力を回復させましょう			50	4	0:01:20	200	20:11:10	50	4	0:01:20	200	20:10:30
メインスイム	S1	奇数:MAXもしくはHARD 偶数:EASY タイムを確認したら、すぐにEASYへ		AN2  強度は92.5% BE+2～3秒	50	4	0:04:00	200	20:27:10	50	4	0:04:00	200	20:26:30
クールダウン	チョイス	しっかり疲れを取りましょう。			50	2	0:01:20	100	20:29:50	50	2	0:01:20	100	20:29:10

2350

2150

メインメニューについて、MAXで泳ぐのは50m×2、サイクルタイムが4分と長い間合いです。ここでしっかり力を出し尽くしましょう。この2本を楽に泳いだら、練習の意味がなくなります。  
疲れた状態で1本MAXで泳ぐことは誰でもできますが、4分後の2本目もずしっかりと泳げるようになります。