

H29.4.20 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	選手コース	
			ポイント					
1	ウォームアップ	- チョイス	A1	50	4	0:01:15	200	0:05:00
			キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ					
2	スイム	IM 1本目:IM 2本目:IMR	EN2	100	2	0:02:30	200	0:05:00
			4種目を混ぜて、全身を動かしましょう					
3	スイム	S1 1本目:H-E25mずつ 2本目:ALL OUT(ダイブ)	AN1	50	2	0:02:00	100	0:04:00
			第1メイン! レースペースで!					
3	キック	S1 Intime	EN2	200	1	0:05:20	200	0:05:20
			長い距離をタッチするまで泳ぎ切る					
4	キック	S1 1、2本目:サイドキック25mずつ 3、4本目:ドルフィンキック(少ない回数で!) 5、6本目:ドルフィンキック(多い回数で!)	EN2	50	6	0:01:30	300	0:09:00
			足で水を捉えましょう!					
2	ドリル	S1 スカールリングースイム25mずつ フロント、ミドル、フィニッシュを織り交ぜて	A1	50	2	0:01:30	100	0:03:00
			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					
5	スイム	S1 2本Hard-1本Easy×2セット	EN3	50	6	0:01:30	300	0:09:00
			Hard85%のペースを維持!					
6	スイム	S1 ALL OUT(ダイブ)	AN1	50	1	0:02:00	50	0:02:00
			第2メイン!					
8	クールダウン	- チョイス		50	3	0:01:20	150	0:04:00
			4種目を混ぜて、疲労をとります					

1600m

0:46:20

H29.4.20 練習会メニュー(ショートコース) 19:30~20:30



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	選手コース	
			ポイント					
1	ウォームアップ	- チョイス	A1	50	4	0:01:15	200	0:05:00
			キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ					
2	スイム	IM 1本目:IM 2本目:IMR	EN2	100	2	0:02:30	200	0:05:00
			4種目を混ぜて、全身を動かしましょう					
3	スイム	S1 1本目:H-E25mずつ 2本目:ALL OUT(ダイブ)	AN1	50	2	0:02:00	100	0:04:00
			第1メイン! 全力で!					
3	キック	S1 50×3×3セット サークルチェンジ 1~3:1:10、4~6:1:05、7~9:1:00、10:Easy	EN2	50	10	0:01:10	500	0:11:40
			サークルをしっかり回りきる					
4	キック	S1 Hard-Easy 25mずつ 2人同時に、10秒おきで	AN2	50	2	0:02:00	100	0:04:00
			隣に負けないこと!!					
2	ドリル	S1 1、2:スカーリングスイム25mずつ 3、4:サイドキックスイム25mずつ (3右向き、4左向き)	A1	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					
5	スイム	S1 HighAverage	EN3	50	4	0:01:40	200	0:06:40
			85~90%のペースを維持!					
6	スイム	S1 H-E25mずつ(ダイブ)	AN1	50	2	0:02:00	100	0:04:00
			手足の回転をマックスまで上げる!					
8	クールダウン	- チョイス		50	4	0:01:20	200	0:05:20
			4種目を混ぜて、疲労をとります					

1800m

0:51:40



H29.4.20 練習会メニュー(ミドルコース) 19:30~20:30

	目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		
				ポイント					
1	ウォームアップ	-	チョイス	A1	50	4	0:01:15	200	0:05:00
				キャッチやキックの感覚を確かめながら泳ぐ					
2	スイム	IM	1本目:IM 2本目:IMR	EN2	100	2	0:02:30	200	0:05:00
				4種目を混ぜて、全身を動かしましょう					
3	スイム	S1	FormHard(ダイブ)	AN1	100	1	0:02:00	100	0:02:00
				第1メイン！しっかりタイムを出すこと！					
3	キック	S1	200×1、50×2を2セット 200×1はIntime 50×2は1:Easy、2:Hard ※セットレスト無し	EN2	200	2	0:04:15	400	0:08:30
				サークルをしっかり回りきる					
4	キック	S1		AN2	50	4	0:02:00	200	0:08:00
				全力で！！					
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
				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					
5	スイム	S1	HighAverage	EN3	100	3	0:02:30	300	0:07:30
				85~90%のペースを維持！					
6	クールダウン	-	チョイス		50	4	0:01:20	200	0:05:20
				4種目を混ぜて、疲労をとります					

1800m

0:47:20