



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فينキック(少ない回数で！) 5、6本目:ドルفين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:スカーリングースイム25mずつ 3、4:サイドキックースイム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	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	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