

H29.5.25 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	本数	サイクル		
				ポイント				4コース					5コース	
1	アップ	IM+Cho	IMの順で1本ずつ + Cho2本	A1 身体を温める・動きを確認	50	6	0:01:20	0:08:00						
2	プル	Fr	イーブンペース (速すぎず、遅すぎず、同じペースで泳ぐ) <u>100m終了時、50m終了時に脈計測</u>	EN1	100	3	0:02:15	0:06:45						
				脈拍130±10										
2				EN1	50	4	0:01:15	0:05:00						
				脈拍130±10										
3	キック (板なし)	IM	異なる3種目で2本ずつ	EN1	50	6	0:01:15	0:07:30						
4	キック	Cho	25mまで板立てキック、 そのままのペースで後半ハード	EN2	50	4	0:01:50	0:07:20						
			板を半分以上水中へ											
4	スイム	Cho	ルースン プール中央で折返し	A1	25	2	0:01:00	0:02:00						
			身体を緩めてほぐす											
4	スイム	Cho	ファースト：4コース スロー：5コース	EN1	50	10	0:01:00	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00		
6	ダウン	Cho			100	1	0:02:30	0:02:30	100	1	0:02:30	0:02:30		
					1950		0:49:05		500		0:12:30			