

H29.5.25 練習会メニュー 18:30~19:30

目的	種目	内 容	強 度 ポイント	距離 本数 サイクル				距離 本数 サイクル				
				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									
			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本づつ	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									
合 流		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			100	1	0:02:30	0:02:30	100	1	0:02:30	0:02:30	
				1950				0:49:05				
				500				0:12:30				