

H29.5.25 練習会メニュー 19:30~20:30

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								
アップ	ST-MIX	Bt+Ba、Ba+Br、Br+Fr、Fr+Bt by25m ×2セット	A1 身体を温める・動きを確認	50	8	0:01:20	0:10:40	50	8	0:01:20	0:10:40
キック	Cho	ミドルコース:セット間なし ショートコース:最初の4本・板無し 後半4本・25mまで水中キック		200	1	0:04:30	0:04:30	50	8	0:01:30	0:12:00
			EN1								
			基礎トレーニング	100	3	0:02:15	0:06:45				
スイム or プル	Fr	1本目:50mにつき50秒ペース 【先頭がペースメーカーになる】 2本目:50mにつき45秒ペース 【 ” ” 】	EN1	400	2	0:07:30	0:15:00				
			基礎トレーニング								
スイム	Cho	MAXスピード 上からスタート	AN1					50	3	0:04:00	0:12:00
			耐乳酸								
スイム	Cho	ルースン	A1	50	2	0:01:30	0:03:00	50	2	0:01:30	0:03:00
			身体を緩めてほぐす								
スイム	Cho	毎回、上がって上からスタート ※対向者とぶつからないようコース右側泳 を厳守	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30
			スピード持久力の強化								
クールダウン	Cho					0:02:00	0:00:00			0:00:00	0:00:00
				2200		0:47:55		1350		0:45:10	