

H29.6.15 練習会メニュー 18:35~19:25

目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	総距離	経過時間	距離	本数	サイクル	総距離	経過時間
			ポイント	4コース					5コース				
アップ	チョイス	奇数:Fr、偶数Fr以外	A1	50	4	0:01:10	200	18:37:40	50	4	0:01:10	200	18:37:40
		奇数:ノーブレ/25m、イージー25m、ノーブレ/25m 偶数:イージー/25m、ノーブレ/25m、イージー/25m	身体を動かしましょう										
スイム	S1	脈拍140前後をキープ ベースもイーブン ※厳しい方は、本数を間引きしましょう	A1	75	4	0:01:45	300	18:44:40	75	4	0:01:45	300	18:44:40
			ゆっくりと										
時間調整				0	1	0:01:00		18:45:40	0	1	0:01:00		18:45:40
キック	Style1	奇数)グライド顔上げキック/25m スイム/25m 偶数)手上げバックキック/25m スイム/25m できるところまで。手上げが厳しい場合肘曲げる	EN1	100	5	0:01:45	500	18:54:25	100	4	0:02:00	400	18:53:40
			脈拍140前後	50	6	0:00:55	300	18:59:55	50	6	0:01:00	300	18:59:40
時間調整				0	1	0:01:00		19:00:55	0	1	0:01:00		19:00:40
メイン スイム	S1	奇数)ファースト ベストタイム+5~7秒程度 偶数)スマース タッチしたらすぐ出発	A1	50	4	0:02:00	200	19:08:55	50	4	0:02:00	200	19:08:40
			姿勢を意識して										
時間調整				0	1	0:01:00		19:09:55	0	1	0:01:00		19:09:40
ダウン	S1	疲れを取りましょう。	AN1	50	6	0:01:30	300	19:18:55	50	3	0:01:30	150	19:14:10
			耐乳酸										
ダウ	S1	疲れを取りましょう。	A1	50	4	0:01:15	200	19:23:55	50	1	0:01:15	50	19:15:25
			ゆっくりと										

2000

1600

21:49:55