

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	
			身体を動かしましょう											
	チョイス	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	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	
スイム	S1	脈拍140前後をキープ ペースもイーブン ※厳しい方は、本数を間引きしましょう	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	
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	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	
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) スムース タッチしたらすぐ出発	AN1	50	6	0:01:30	300	19:18:55	50	3	0:01:30	150	19:14:10	
			耐乳酸											
ダウン	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