

H29.6.15 練習会メニュー(スプリント) 19:30~20:30

目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		
			ポイント	スプリントコース				
ウォームアップ	S1	ゆっくり泳ぎましょう	A1	50	4	0:01:15	200	19:38:00
			ゆっくり泳ぎましょう					
時間調整				0	1	0:01:00		19:39:00
キック	S1	奇数1分10秒⇒偶数1分40 サークル内で回りましょう	EN1	50	4	0:01:25	400	19:44:40
			身体を動かしましょう					
スイム	S1	50×3 前半25mハード、後半25mイージー 1本目：腕をとにかく回す 2本目：腕の回転を落とすがタイムは落とさない 3本目：1と2本目の中間 ※前半25m3本ともタイムをそろえましょう	EN2	50	4	0:01:00	600	19:48:40
			頑張りましょう					
時間調整				0	1	0:01:00		19:49:40
スイム	S1	50×3 前半25mハード、後半25mイージー 1本目：腕をとにかく回す 2本目：腕の回転を落とすがタイムは落とさない 3本目：1と2本目の中間 ※前半25m3本ともタイムをそろえましょう	EN1	50	3	0:02:00	750	19:55:40
			泳ぎとタイムの把握					
時間調整				0	1	0:01:00		20:02:40
ドリル	S1	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 前半はできるところまで頑張りましょう	A1	50	4	0:01:45	1100	20:09:40
			姿勢意識					
時間調整				0	1	0:01:00		20:10:40
リカバリー	チョイス	疲れを取りましょう。25m折り返し	A1	50	1	0:03:00	800	20:13:40
メインスイム	S1	1本目から全力で！！ 下からスタート 3本耐えましょう。	AN1	50	3	0:04:00	150	20:25:40
			耐乳酸					
ダウン	チョイス	疲れを取りましょう。		50	4	0:01:30	200	20:31:40
			しっかり疲れをとりましょう！					