

H29.6.15 練習会メニュー(ミドル) 19:30~20:30

目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル	総距離	経過時間
			ポイント					
ウォームアップ	S1	ゆっくり泳ぎましょう	A1	100	3	0:02:00	300	19:39:00
			ゆっくり泳ぎましょう					
時間調整				0	1	0:01:00		19:40:00
キック	S1	奇数:1分⇒偶数1分30秒 ※回れる人は50秒サークル	EN1	50	4	0:01:15	500	19:45:00
			身体を動かしましょう					
S1	S1	頑張りましょう	EN2	50	4	0:00:55	200	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	Fr	脈拍140前後をキープ ベースもイーブン 目安:ベストタイム+15秒~20秒ベースで ※厳しい方は、本数を間引きましょう	EN1	100	3	0:01:50	300	19:55:10
				200	1	0:03:30	200	19:58:40
			基礎体力向上	100	2	0:01:45	200	20:02:10
時間調整				0	1	0:01:00		20:03:10
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	A1 姿勢意識	50	4	0:01:30	200	20:09:10
リカバリー	チョイス	疲れを取りましょう。	A1 回復	100	1	0:03:00	100	20:12:10
時間調整				0	1	0:01:00		20:13:10
メインスイム パターン1	S1	1本目から全力で!! 下からスタート 1組目:1分40秒サークル 2組目:1分50秒サークル	AN1 耐乳酸	100	2	0:04:00	200	20:21:10
ダウン		疲れを取りましょう。	しっかり疲れをとりましょう!	50	4	0:01:30	200	20:27:10