

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						ミドルコース
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	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 ペースもイーブン 目安:ベストタイム+15秒～20秒ペースで ※厳しい方は、本数を間引きしましょう	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	100	2	0:04:00	200	20:21:10	
			耐乳酸						
ダウン		疲れを取りましょう。		50	4	0:01:30	200	20:27:10	
			しっかり疲れをとりましょう！						