

H29.11.14

## 練習会メニュー 19:30～20:30

目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
			ポイント	4				5				6			
ウォームアップ1	Cho		A1	100	4	0:01:45	0:07:00	50	7	0:01:00	0:07:00	50	7	0:01:00	0:07:00
ウォームアップ2	S1	in-time	EN1	100	6	0:01:25	0:08:30	75	6	0:01:15	0:07:30	50	9	0:00:55	0:08:15
キック	S1	25mキック勝負 (行きダッシュ、帰りイージー)	AN1	50	8	0:01:30	0:12:00	50	8	0:01:30	0:12:00	50	8	0:01:30	0:12:00
スイム	S1	37.5mダッシュ (ターン後の息継ぎなし)	AN2	50	6	0:01:20	0:08:00	50	6	0:01:20	0:08:00	50	6	0:01:20	0:08:00
スイム	S1	25mダッシュ 25m EASY	AN3	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			25m無呼吸												
スイム	S1	ダウン	A1	50	1	0:01:00	0:01:00	50	1	0:01:00	0:01:00	50	1	0:01:00	0:01:00

1950				0:42:30				1750				0:41:30				1750				0:42:15			
------	--	--	--	---------	--	--	--	------	--	--	--	---------	--	--	--	------	--	--	--	---------	--	--	--

Aコースは2秒おき出発、3本終了後15秒レスト  
行き4,6レーン使用。5レーン戻り