

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			EN1												
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			AN2												
スイム	S1	37.5mダッシュ (ターン後の息継ぎなし)	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	25mダッシュ 25m EASY	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