

H30.6.19 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	Aコース				Bコース				Cコース			
1	ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	100	4	0:01:40	0:06:40	100	3	0:01:55	0:05:45	50	5	0:01:10	0:05:50
				体を解しましょう！												
2	キック	チョイス	Intime、始めの25mはアンダーウォーター	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	100	3	0:02:10	0:06:30	50	5	0:01:15	0:06:15
				サークルに遅れない												
3	プル	チョイス	Intime	EN2	100	4	0:01:50	0:07:20	100	3	0:02:00	0:06:00	50	5	0:01:15	0:06:15
				サークルに遅れない												
4	スイム	チョイス	フォーミング、次のMAXに備える	EN2	100	4	0:01:50	0:07:20	50	6	0:01:15	0:07:30	50	6	0:01:15	0:07:30
				自分のペースで												
5	スイム	チョイス	ALL MAX、タイム計測	AN2	100	1	0:10:00	0:10:00	50	1	0:10:00	0:10:00	50	1	0:10:00	0:10:00
				頑張る！！												
6	キック	チョイス	Intime	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	50	7	0:01:05	0:07:35	50	6	0:01:15	0:07:30
				サークルに遅れない												
7	ダウン	チョイス		A1	100	3	0:02:00	0:06:00	100	3	0:02:00	0:06:00	50	5	0:01:10	0:05:50
				ゆっくり泳ぎましょう												
					2400	0:53:20			1900	0:49:20			1650	0:49:10		