

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												
1 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 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 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 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 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 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 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