

H30年8月21日 練習会メニュー 19:30~20:30



種目	内 容	強 度	距離	本数	セット	サイクル	累計時間	距離	本数	セット	サイクル	累計時間	距離	本数	セット	サイクル	累計時間	
アップ	4, 5 ①クロール → クロール → クロール ②クロール → 平泳ぎ → クロール ③クロール → 背泳ぎ → クロール ④クロール → バタフライ → クロール 6コース 種目: 何でもOK!	EN1	150	4	1	03:00	12:00	150	4	1	03:00	12:00	100	5	1	02:20	11:40	
スイム	チョイス 持久力	4コース 45秒～50秒/50mペース 5コース 50秒～55秒/50mペース	EN2 サークル内 周りましょう	200	5	1	03:10	29:50	200	5	1	03:30	31:30	100	8	1	02:00	30:00
スイム	チョイス 持久力																	
スイム	チョイス ドリル&フォーム		A1 呼吸を整える	50	10	1	00:45	39:20	50	8	1	00:50	40:10	50	8	1	01:00	40:00
スイム	チョイス ドリル&フォーム																	
スイム	S1	メインスイム ファースト(ハード)	EN2 頑張り時	100	3	1	02:00	52:20	50	4	1	01:20	52:30	50	4	1	01:20	52:20
ダウン	チョイス 疲れを取りましょう																	
			A1 疲れを取りましょう	50	3	1	01:30	56:50	50	3	1	01:30	57:00	50	3	1	01:30	56:50

2750 m

2550 m

2250 m