

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
			ポイント	4コース（ハード）					5コース					6コース（ソフト）				
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
							0:02:00	0:14:00				0:02:00	0:14:00				0:02:20	0:14:00
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	200	5	1	03:10	29:50	200	5	1	03:30	31:30	100	8	1	02:00	30:00
			サークル内 周りましょう															
							0:02:00	0:31:50				0:02:00	0:33:30				0:02:00	0:32:00
スイム	チョイス	持久力	EN2	50	10	1	00:45	39:20	50	8	1	00:50	40:10	50	8	1	01:00	40:00
			サークル内 周りましょう															
スイム	チョイス	ドリル&フォーム	A1	50	4	1	01:15	44:20	50	4	1	01:15	45:10	50	4	1	01:15	45:00
			呼吸を整える															
							0:02:00	0:46:20				0:02:00	0:47:10				0:02:00	0:47:00
スイム	S1	メインスイム ファースト（ハード）	EN2	100	3	1	02:00	52:20	50	4	1	01:20	52:30	50	4	1	01:20	52:20
			頑張り時															
ダウン	チョイス	疲れを取りましょう	A1	50	3	1	01:30	56:50	50	3	1	01:30	57:00	50	3	1	01:30	56:50
			疲れを取りましょう															

2750 m

2550 m

2250 m