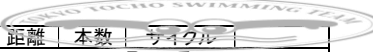


H30.9.8 練習会メニュー 9:00～11:00



目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル		
			ポイント									Aコース
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ	A1	50	10	0:01:05	0:10:50					
			体を起こしましょう									
キック	フリーのキック	まわれればよし 出来る人は、1～3Des.	EN1	75	6	0:01:40	0:10:00	75	5	0:01:55	0:09:35	
			脈を上げましょう！									
キック	フリーのキック	ノーブレス	AN1	25	4	0:01:00	0:04:00					
			無呼吸									
キック	S1	2F1E1F	EN3	25	4	0:01:00	0:04:00					
			キックの限界に挑戦									
イージー		休憩	A1	50	1	0:10:00	0:10:00					
			回復									
スイム	S1	飛込みダッシュ	AN2	25	2	0:05:00	0:10:00					
			丁寧に									
スイム	S1	飛込みダッシュ	AN2	50	1	0:15:00	0:15:00					
			レースを想定									
イージー		休憩	A1	100	1	0:10:00	0:10:00					
			回復									
スカーリング	S1	2本スカーリング 1本スイム これを6セット	A1	25	18	0:00:45	0:13:30					
			理想の泳ぎを考えて									
スイム	S1	イーブンペース (きれいに少し早めのスピード)	EN2	50	6	0:00:50	0:05:00	50	5	0:01:00	0:05:00	
			キープ									
イージー		休憩	A1	100	1	0:10:00	0:10:00					
			回復									
スイム	S1	ダッシュ！	EN3	75	4	0:03:00	0:12:00					
			タッチまで全力									
イージー		休憩	A1	100	1	0:10:00	0:10:00					
			回復									
ドリル	S1	けのび ターン練習等	ー									
			遊びながら感覚を養う									
クールダウン		チョイス	A1	50	4	0:01:10	0:04:40					
			しっかり疲れをとしましょう！									
				2850			2:09:00	625				0:14:35