

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				Bコース			
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ	A1 体を起こしましょう	50	10	0:01:05	0:10:50				
			EN1 脈を上げましょう！								
キック	フリーのキック	まわればよし 出来る人は、1~3Des.	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				
			T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	イープンベース (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	—								
			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				
			しっかり疲れをとりましょう！								

2850

2:09:00

625

0:14:35