

H30.11.13

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	4				5				6			
ウォームアップ	S1		A1	50	6	0:00:50	0:05:00	50	5	0:01:00	0:05:00	50	4	0:01:10	0:04:40
スイム	S1	インターバル	EN1	100	12	0:01:30	0:18:00	100	12	0:01:40	0:20:00	75	12	0:01:20	0:16:00
			intime												
スイム	S1	インターバル	AN1	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			hard												
				(100、100、100、50) × 4セット				(100、100、100、50) × 4セット				(75、75、75、50) × 4セット			
スイム	S1	インターバル	AN2	50	9	0:00:40	0:06:00	50	9	0:00:45	0:06:45	50	9	0:00:50	0:07:30
			hard												
				(50 × 3、rest120sec) × 3セット				(50 × 3、rest105sec) × 3セット				(50 × 3、rest90sec) × 3セット			
スイム	S1		A1 AN3	25	4	0:01:00	0:04:00	25	4	0:01:00	0:04:00	25	4	0:01:00	0:04:00
			1本ずつ早く												
スイム	S1	ダウン(各自)	A1	50	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30

2350

0:41:30

2300

0:42:15

1950

0:40:40

19:35

19:40

20:00

20:06

20:06

20:13

20:13

20:17

20:20