

H 31 年 1 月 15 日 練習会メニュー 渋谷区民プール 19:45 ~ 20:45

	種目	内 容	ポイント	距離	本数	セット	サイクル	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	経過時間
				ハードコース					中間コース					イージーコース				
ウォーム ミング アップ	自由	各自のウォーミングアップで泳ぎましょう	身体を温めましょう	50	5	1	01:00	05:00	50	5	1	01:00	05:00	50	4	1	01:10	04:40
	自由	①バタフライ→バック→ブレスト ②バック→ブレスト→クロール ③ブレスト→クロール→バタフライ ④クロール→バタフライ→バック	身体を温めましょう	75	4	1	01:30	06:00	75	4	1	01:30	06:00	75	4	1	01:40	06:40
							01:00					01:00					01:00	
スイム	S1	サークル内で回りましょう。 目安 ハードコース：40秒/50m 中間コース：50秒/50m イージーコース：60秒/50m	身体を温めましょう	100	6	1	01:40	10:00	100	6	1	01:50	11:00	100	5	1	02:00	10:00
							01:00					01:00					01:00	
キック	S1	①ビート版キック ②板なしキック ③スイム（フォーム意識）	足を動かしましょう	25	3	2	00:30	03:00	25	3	2	00:30	03:00	25	3	2	00:40	04:00
							01:00					01:00					01:00	
キック	S1	ビート版キック 奇数：ダッシュ 偶数：イージー	タイムを把握しましょう	25	6	1	00:40	04:00	25	6	1	00:40	04:00	25	6	1	00:40	04:00
							01:00					01:00					01:00	
スカーリング	S1	①スカーリング ②片手（左手）グライドキック（板なしキック） ③片手（右手）グライドキック（板なしキック）	泳ぎのフォームを意識しましょう	25	3	2	01:00	06:00	25	3	2	01:00	06:00	25	3	2	01:10	07:00
							01:00					01:00					01:00	
イージー スイム	S1	ドリル&フォーム 丁寧に泳ぎましょう	心拍を整えましょう	50	4	1	01:20	05:20	50	4	1	01:20	05:20	50	4	1	01:20	05:20
							01:00					01:00					01:00	
メイン①	S1	メイン 目標とするタイムを自分で設定しましょう。 ハードコース（目安 ベスト+10~15秒） 中間 イージーコース	ベストタイム+○○秒	100	2	1	03:00	06:00	50	4	1	01:30	06:00	50	4	1	01:30	06:00
ダウン	自由	疲れを取りましょう	疲れを取りましょう	150	1	1	03:00	03:00	150	1	1	03:00	03:00	150	1	1	03:00	03:00

2,150 m

0:54:20

2,150 m

0:55:20

2,000 m

0:56:40