

H31年3月12日 練習会メニュー 中幡小学校プール 19:30~20:30

種目	内容	ポイント	距離	本数	セット	サイクル	距離	本数	セット	サイクル	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				19:33:00
ウォーム ミング アップ	1本目：クロール → クロール → クロール 2本目：クロール → 平泳ぎ → クロール 3本目：クロール → 背泳ぎ → クロール 4本目：クロール → バタフライ → クロール	身体を温めましょう	75	4	1	01:30	75	4	1	01:30	75	4	1	01:30	19:39:00
	1, 3, 5, 7本目 DES ハード 2, 3, 4, 8本目 イージー (タッチしたらすぐ出発)	身体を温めましょう	25	8	2	00:35	25	8	2	00:35	25	8	2	00:35	19:48:20
			01:00												19:49:20
板キック	S1 1, 3, 5本目 ハード 2, 4, 6本目 イージー	次のメニューに向けて 身体を温めましょう	50	6	1	01:10	50	6	1	01:15	50	6	1	01:15	19:56:20
			01:00												19:57:20
スイム	全部 Hard (fast) 制限タイム：ベストタイム+15秒以内をキープ 全員同時スタート	耐えましょう 体力向上	100	10	1	01:30	100	10	1	01:50	100	10	1	02:00	20:12:20
		心拍を整えましょう	イージースイム (ドリル) or 休憩				イージースイム (ドリル) or 休憩								20:17:20
			50	4	1	05:00	50	1	1	01:40					20:18:20
ブルブイ	ブルブイ or スイム 全員同時スタート		50	6	1	00:45	50	4	1	01:00	50	4	1	01:00	20:22:50
			01:00												20:23:50
スイム	S1 1本だけ全力で泳ぎましょう	スピード	50	2	1	02:00	50	2	1	02:00	50	2	1	02:00	20:27:50
			01:00												20:28:50
ダウソ	自由	疲れを取りましょう	100	1	1	03:00	150	1	1	03:00	150	1	1	03:00	20:31:50

distance 2,900 m

distance 2,500 m

distance 2,450 m