

H 3 1 年 3 月 1 2 日 練習会メニュー 中幡小学校プール 1 9 : 3 0 ~ 2 0 : 3 0

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	75	4	1	01:30	75	4	1	01:30	75	4	1	01:30	19:39:00
	自由	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)	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	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	S1	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	100	10	1	01:30	100	10	1	01:50	100	10	1	02:00	20:12:20
			イーゼースイム (ドリル) or 休憩				イーゼースイム (ドリル) or 休憩								20:17:20
			50	4	1	05:00	50	1	1	01:40					20:18:20
						01:00									20:18:20
ブルブイ	S1	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	50	2	1	02:00	50	2	1	02:00	50	2	1	02:00	20:27:50
						01:00									20:28:50
ダウン	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