

H31.4.9

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	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:00	0:08:00
スイム			EN1					100	8	0:01:50	0:14:40	100	8	0:01:50	0:14:40
スイム	S1	4レーン IM 5、6レーン S1	INTIME									100	7	0:02:00	0:14:00
スイム			AN1	50	16	0:00:50	0:13:20	50	12	0:01:00	0:12:00	50	12	0:01:10	0:14:00
				4本/set。set-rest40秒				4本/set。set-rest30秒				4本/set。set-rest20秒			
スイム	S1	インターバル	AN3	25	3	0:01:30	0:04:30	25	3	0:01:30	0:04:30	25	3	0:01:30	0:04:30
			ノーブレ					25mhard、25measy				25mhard、25measy			
スイム	S1	ダウン(各自)	A1	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30

2225

0:44:00

2025

0:42:40

1925

0:44:00

19:35

19:43

19:57

20:11

20:11

20:16

20:16

20:16

20:19