

H31.4.16

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	0:00:50	0:06:40	50	7	0:01:00	0:07:00	50	7	0:01:00	0:07:00
スイム			EN1					100	8	0:01:30	0:12:00	100	7	0:01:45	0:12:15
スイム	S1	インターバル	INTIME												
スイム			AN1	50	15	0:00:45	0:11:15	50	18	0:00:50	0:15:00	50	15	0:01:00	0:15:00
			EASY MIDDLE HARD												
				50	6	0:00:40	0:04:00								
								3本/set × 7set set-rest15秒				3本/set × 6set set-rest30秒			
スイム	S1		AN3	25	4	0:01:30	0:06:00	25	4	0:01:30	0:06:00	25	4	0:01:30	0:06:00
スイム			ノープレ。10m潜行												
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

2450

0:42:25

2150

0:42:45

1900

0:42:30

19:35

19:42

19:54

20:09

20:13

20:13

20:19

20:19

20:21