

20190523

練習メニュー



## ■板 □プルブイ

A

B

	項目	種類	方法・ポイント	スピード	距離	本数	時間	時間計	距離計	距離	本数	時間
アップ	スイム	チョイス	体を暖める。フォーム注意 50↔100	70%	50	3	0:01:00	0:03:00	150	50	6	0:01:10
					100	2	0:02:00	0:07:00	350			
フォーム	キック	板	ピラミッド	80%	25	2	0:00:30	0:08:00	400	25	2	0:00:40
					50	2	0:01:00	0:10:00	500	50	2	0:01:20
					75	2	0:01:30	0:13:00	650	75	2	0:02:00
					100	1	0:02:00	0:15:00	750			
持久系	スイム	ハイポ	スタート15m、ターン後10m水中	80%	100	4	0:03:00	0:27:00	1150	50	4	0:02:00
リカバリースイム	スイム				50	1	0:02:00	0:29:00	1200	50	1	0:02:00
耐乳酸	スイム	おーるふあーすと	25×8	max	25	8	0:00:35	0:33:40	1400			
					25	8	0:00:30	0:37:40	1600			
ラストスイム	スイム	50m		95%	50	4	0:02:00	0:45:40	1800			
ダウン	スイム				50	4	0:01:15	0:50:40	2000			