

R1.10.10

練習会メニュー 20:00~21:00

| 目的 | 種目 | 内 容 | 強 度 | 距離 | 本数 | サイクル | | 距離 | 本数 | サイクル | | | | |
|----|---------|--|--------|-----|----|---------|---------|----|----|------|--|--|--|-------|
| | | | ポイント | | | | | | | | | | | |
| ① | ウォームアップ | Fr ストレートアーム×5 ハイショルダ×5 | A1 | 50 | 10 | 0:01:00 | 0:10:00 | | | | | | | 20:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | キックスイム | Fr 右→左→上→下 ※帰り25mスイム | A1 | 50 | 8 | 0:01:00 | 0:08:00 | | | | | | | 20:10 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ | プル | S1 手の平(グー、パー、平ら、 指先曲げ) ※1/2呼吸 | EN1 | 100 | 7 | 0:02:00 | 0:14:00 | | | | | | | 20:18 |
| | | | INTIME | | | | | | | | | | | |
| ④ | スイム | S1 50mリレー×4本/人 | AN2 | 50 | 4 | 0:00:40 | 0:02:40 | | | | | | | 20:32 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | | | | | | | | | | | | | | 20:34 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 20:34 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 20:34 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | スイム | S1 ダウン | A1 | 50 | 3 | 0:01:15 | 0:03:45 | | | | | | | 20:38 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

1950

0:38:25