

R1.11.7 都庁練習会メニュー 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		距離	本数	サイクル	
			ポイント	Aコース				Bコース				Cコース			
ウォームアップ	choice	ウォーミングアップ	A1	100	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00				0:00:00
			体を起こしましょう												
スイム	IM	100m(ミニピラミッド練習)	EN2	100	1	0:01:45	0:01:45	100	1	0:02:00	0:02:00				0:00:00
			フォームを意識して												
	IM	200m	EN2	200	1	0:03:30	0:03:30	200	1	0:04:00	0:04:00				
			フォームを意識して												
	Fr or IM	400m(EN2	400	1	0:07:00	0:07:00	400	1	0:08:00	0:08:00				0:00:00
			フォームを意識して												
	S1	200m	EN2	200	1	0:03:30	0:03:30	200	1	0:04:00	0:04:00				0:00:00
			フォームを意識して												
	S1	100m	EN2	100	1		0:01:45				0:00:00				0:00:00
			フォームを意識して												
ストリームライン	けのび	スタート	A1	25	2		0:02:30				0:00:00				0:00:00
			軸を意識して												
	けのび	クイックターン ※スタート5mライン付近から	A1	25	2		0:02:30				0:00:00				0:00:00
			軸を意識して												
スイム	Fr	10mダッシュ→切り返して5mダッシュ ※繰り返し(十分な間隔をとつて)	EN3	25	4		0:05:00				0:00:00				0:00:00
			ダッシュの切り替え												
スイム	S1	ダッシュ(タイム意識して)	EN3	50	4	0:01:30	0:06:00				0:00:00				0:00:00
			ラストスパート												
スイム	チョイス	ノーブレダッシュ	EN3	25	4	0:01:00	0:04:00				0:00:00				0:00:00
			浮き上がりを意識して												
クールダウン			A1	200	1		0:04:00				0:00:00				0:00:00
			疲れを取りましょう												

1900

0:45:30