

R1.11.14 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	チョイス	ウォーミングアップ	A1	100	4	0:02:10	0:08:40				0:00:00				0:00:00
			体を起こしましよう												
キック	全員バタ足	まわればよし	A1	25	8	0:00:25	0:03:20	25	8	0:00:30	0:04:00				0:00:00
			体を起こしましよう												
キック	S1	限界ダッシュ！	AN2	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			足を全力で動かす												
ドリル	基礎中の基礎	浮く！	A1		1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			力を抜いて												
ドリル	ストリームライン	壁蹴って、ストリームライン	A1	25	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00				0:00:00
			力を抜いて												
ドリル	ターン練習 ①クイック ②タッチターン	ライン上で回転 5m.12.5m.20m.25m.30m.37.5m.45m.50m 壁は蹴ってストリームライン スピードは自由	A1	50	2	0:03:00	0:06:00				0:00:00				0:00:00
			回復												
スイム	S1	37.5m+25m+12.5m+25m ターンの練習を意識して	EN3	100	2	0:03:00	0:06:00				0:00:00				0:00:00
			テクニック意識												
イージー		休憩	A1	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
			回復												
スイム	S1	オールダッシュ 1本目から全力	EN2	50	2	0:00:45	0:01:30	50	2	0:00:50	0:01:40	50	2	0:00:55	0:01:50
			ブローケン												
クールダウン		チョイス	A1	50	4	0:01:05	0:04:20				0:00:00				0:00:00
			しっかり疲れをとりましょう！												

1350

0:48:50