

令和元年12月19日 練習会メニュー 20:00~21:00



	種目	内 容	ポイント	距離	本数	セット	サイクル	総距離	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	総距離	経過時間	経過時間	
ウォーム ミング アップ	S1	1, 2本目 クロール 3, 4本目 クロール0-50 背泳ぎ50-100	A1	100	4	1	02:00	400	08:00								20:10:00
			身体を温める														
	説明						02:00							03:00			20:12:00
板キック	S1	奇数 0:55 偶数 1:15	AN2	50	6	1	01:10	300	07:00							20:19:00	
			心拍数を上げる														
板キック	S1	奇数 ハード 偶数 イージー	AN2	25	6	1	00:40	150	04:00							20:23:00	
			心拍数を上げる														
	説明						03:00		01:00					03:00		01:00	20:26:00
ドリル	S1	クロール 2ビート 平泳ぎ ドル平 (腕は平泳ぎでキックはドルфин)	A1	25	4	1	02:00	100	08:00							20:34:00	
			手足のタイミング														
	説明						03:00		01:00					03:00		01:00	20:37:00
ドリル	S1	クロール 6ビート 平泳ぎ 3 kick 1stroke	A1	25	4	1	02:00	100	08:00							20:45:00	
			手足のタイミング														
	説明						03:00		01:00					03:00		01:00	20:48:00
壁キック	S1	1本目 腕を早く回して泳ぐ(回転数重視) 2本目 力強く泳ぐ(力重視) 3本目 1と2の中間バランスよく 3本ともタイムをそろえる	AN2	25	3	2	01:00	150	06:00							20:54:00	
			手足のタイミング														
ダウン	自由	チョイス	A1	50	3	1	01:15	150	03:45							20:57:45	
			疲れを取りましょう														

1,350 m