

## R2.1.11 練習会メニュー 9:00~11:00



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												
ウォームアップ	チョイス	ウォーミングアップ 6本自由 4本個人メドレー	A1	50	10	0:01:05	0:10:50				0:00:00				0:00:00
			体を起こしましょう												
キック	クロール	2本 を 4セット A 0-45 + 1-15 B 0-55 + 1-20 C 1-05 + 1-25	EN2	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8		0:00:00	50	8		0:00:00
			メリハリつけて												
キック	S1	ダッシュ 2本板 2本板無	EN3	25	4	0:01:00	0:04:00				0:00:00				0:00:00
			足がとれそうならい												
イージー	イージー		A1	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
ブル	ブル	フォーミング 次のスイムにつなげる	EN1	75	2	0:01:20	0:02:40	75	2	0:01:35	0:03:10	75	2	0:01:45	0:03:30
			理想の泳ぎを考えて												
ブル	ブル	フォーミング 次のスイムにつなげる	EN1	50	2	0:00:50	0:01:40	50	1	0:01:00	0:01:00	50	1	0:01:05	0:01:05
			理想の泳ぎを考えて												
ブル	ブル	フォーミング スピードアップ	EN3	25	2	0:01:00	0:02:00	25	2	0:01:00	0:02:00	25	2	0:01:00	0:02:00
			理想の泳ぎを考えて												
ダイブ	飛び込み	飛込→ストリームライン		12.5	2	0:10:00	0:20:00				0:00:00				0:00:00
			のび～る												
ダイブ	飛び込み	潜水ダッシュ	AN2	25	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00				0:00:00
			無酸素												
ダイブ	飛び込み	個人メドレー	AN2	25	4	0:03:00	0:12:00				0:00:00				0:00:00
			理想の泳ぎを考えて												
ダイブ	飛び込み	自分の種目	AN2	50	2	0:07:00	0:14:00				0:00:00				0:00:00
			理想の泳ぎを考えて												
イージー			A1	50	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00				0:00:00
スイム	S1	A IM4t by2本 + Fr4t B IM4t by2本 + Fr3t C IM4t by2本 + Fr1t	EN2	50	12	0:00:45	0:09:00	50	11	0:00:55	0:10:05	50	9	0:01:05	0:09:45
			ラストスパート												
クールダウン		チョイス	A1	50	6	0:01:05	0:06:30				0:00:00				0:00:00
			しっかり疲れをとしましょう！												

2550

1:43:40