

R2.1.16 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	アラーム
			ポイント				
ウォームアップ		1~4t チョイス 5~8t 個人メドレー	A1	50	8	0:01:05	0:08:40
			体を起こしましょう				
キック	板キック	まわればよし A:25 B:25-30 C:30	EN2	25	8	0:00:25	0:03:20
			頑張る				
キック		10秒潜ってから 潜水キック(無呼吸) (40歳以上は、呼吸1回有)	AN2	25	2	0:01:00	0:02:00
			意識して				
ドリル	ストリームライ ン	壁を蹴ってストリームライン (下向き2本 横向き2本)	A1	25	4	0:01:30	0:06:00
			まっすぐな姿勢を				
ドリル	ターン練習	ライン上、壁で回転する スピードは、遅い→早い	A1	25	4	0:01:00	0:04:00
			正しい回転を意識				
スイム	スタイル1	37.5+25+12.5+25 オールダッシュ 2セット 30秒／25mあたり	EN2	25	8	0:00:30	0:04:00
			少し頑張る				
ドリル	スカーリング	各自の種目で、 キャッチ・ミドル・プッシュ	A1	25	6	0:01:00	0:06:00
			腕に乗る！				
スイム	スタイル1	フォーミング	EN1	25	4	0:00:35	0:02:20
			ストローク重視				
スイム	スタイル1	スイム オールダッシュ 25-50-75 (時間あれば2セット)	EN3	150	1	0:05:00	0:05:00
			全力を尽くす				
クールダウン		チョイス	A1	50	4	0:01:05	0:04:20
			しっかり疲れをとりましょう！				

1650

0:45:40