

R2.1.16 練習会メニュー 20:00～21:00



目的	種目	内容	強度 ポイント	距離	本数	タイム	タイム
ウォームアップ		1～4t チョイス 5～8t 個人メドレー	A1 体を起こしましょう	50	8	0:01:05	0:08:40
キック	板キック	まわればよし A:25 B:25-30 C:30	EN2 頑張る	25	8	0:00:25	0:03:20
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 意識して	25	2	0:01:00	0:02:00
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 まっすぐな姿勢を	25	4	0:01:30	0:06:00
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 正しい回転を意識	25	4	0:01:00	0:04:00
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 少し頑張る	25	8	0:00:30	0:04:00
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 腕に乗る！	25	6	0:01:00	0:06:00
スイム	スタイル1	フォーミング	EN1 ストローク重視	25	4	0:00:35	0:02:20
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 全力を尽くす	150	1	0:05:00	0:05:00
クールダウン		チョイス	A1 しっかり疲れをとりましょう！	50	4	0:01:05	0:04:20

1650

0:45:40