

R2.1.23 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 | |
|---------|----------|---|----------------------|------|-----|---------|---------|
| | | | ポイント | | | A | B |
| 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 | 0:03:40 |
| キック | 板キック | 1本ずつ交互に 頑張る一ゆっくり(50-85) | EN2 メリハリつけて | 50 | 6 | 0:01:15 | 0:07:30 |
| キック | | 10秒潜ってからスタート キックは無呼吸 (年齢によって負荷変更) | AN2 意識して | 25 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル① | ストリームライン | 壁を蹴ってストリームライン | A1 まっすぐな姿勢を | 25 | 4 | 0:01:30 | 0:06:00 |
| ドリル② | クロール | ヘッドアップ(通常) | A1 腕に乗る! | 25 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル③ | クロール | ヘッドアップ(スローストローク) | A1 腕に乗る! | 25 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル④ | クロール | ヘッドアップ(キック無) | A1 腕に乗る! | 25 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル⑤ | クロール | ヘッドアップ(スローストローク・キック無) | A1 腕に乗る! | 25 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル⑥ | クロール | キック (ビート板無でヘッドアップ) | A1 足の甲・裏を使う | 12.5 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| ドリル⑦ | クロール | キック (ビート板無でヘッドアップ・スロークイック) | A1 浮く | 12.5 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| スイム | S1 | フォーミング (S/Kともにドリルを意識して) 4本目 スピードアップ | EN1.3 よく考えて | 25 | 4 | 0:00:45 | 0:03:00 |
| スイム | S1 | ダッシュ! 1*25(0-30) 1*50(1-20) 1*75(2-40) 1*50(1-20) 1*25 | EN3 泳ぎのことを考えて | 50 | 4.5 | 0:01:30 | 0:06:45 |
| サーキット | | 時間があればその都度 | EN3 全力 | 50 | 2 | 0:01:30 | 0:03:00 |
| 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 |

1725

0:53:15