

R2.1.23 練習会メニュー 20:00~21:00

目的	種目	内 容	強 度	距離	全数	サイクル	時間
			ポイント	Aコース			
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
			EN2 メリハリつけて	50	6	0:01:15	0:07:30
キック	板キック	1本ずつ交互に 頑張る一ゆっくり(50~85)	AN2 意識して	25	2	0:01:00	0:02:00
			A1 まっすぐな姿勢を	25	4	0:01:30	0:06:00
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 腕に乗る！	25	2	0:01:00	0:02:00
			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(通常)	A1 腕に乗る！	25	2	0:01:00	0:02:00
			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(スローストローク)	A1 腕に乗る！	25	2	0:01:00	0:02:00
			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
			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・スローキック)	A1 浮く	12.5	2	0:01:00	0:02:00
			EN1.3 よく考えて	25	4	0:00:45	0:03:00
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	EN3 泳ぎのことを考えて	50	4.5	0:01:30	0:06:45
			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