

R2.2.6

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		距離	本数	サイクル					
			ポイント												
ウォームアップ	S1		A1	50	6	0:01:00	0:06:00								20:00
キック・スイム	S1	(片足→片足→両足→swim) × 2	EN1	50	8	0:01:15	0:10:00								20:06
プル	S1	20m片手(残り両手)	EN1	50	4	0:01:00	0:04:00								20:16
スイム	S1	前方伸びと押し切りプッシュ	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	}							20:20
			ストローク数カウントでゆっくり												
			EN3	75	4	0:01:30	0:06:00	}							20:28
			少しピッチをあげて												
			AN1	50	4	0:01:00	0:04:00	}	連続						20:34
			呼吸制限1/2												
			AN2	25	4	0:00:30	0:02:00	}							20:38
			ノーブレ最大速度												
スイム	S1	ダウン	A1	50	4	0:01:15	0:05:00								20:40
				2100			0:45:00	0			0:00:00				