

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											
①	ウォームアップ	S1	A1	50	6	0:01:00	0:06:00							20:00
②	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
③	プル	S1	20m片手(残り両手)	EN1	50	4	0:01:00	0:04:00						20:16
④	スイム	S1	前方伸びと押し切りッシュ	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										
⑤				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										
⑤	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