

令和2年2月20日 練習会メニュー 20:00~21:00

種目	内容	ポイント	距離	本数	サイクル	総距離(m)	経過時間	経過時間
								20:02:00
ウォームアップ	S1 S1	A1	50	4	01:00	200	04:00	20:06:00
		身体を温める						
ウォームアップ	IM (①Fly ②Ba ③Br ④Fr) × 2	A1	25	8	00:35	200	04:40	20:10:40
		身体を温める						
ウォームアップ	S1 [①潜水ドルفين12.5m-残EASYスイム ②スイムファースト12.5m-残EASYスイム ③ドリル25m] × 2 set	A1	25	6	00:35	150	03:30	20:14:10
		身体を温める						
ドリル	Fr 気をつけ姿勢キック 気をつけ姿勢をキープ。あごを上げない引きすぎない 水の抵抗が少なるように感じる	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:20:50
		姿勢を水平に						
ドリル	Fr スカーリング 外側にだけ水を押すカーリング。気をつけ姿勢をキープ 背中の力だけでスカーリング	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:25:30
		姿勢を水平に						
ドリル	Fr 片手のプル 背中の力を意識する。	A1	25	4	01:10	100	04:40	20:25:30
		姿勢を水平に						
板キック	S1 ビート版キック (テンポ速く、細かく)	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:29:50
		心拍数を上げる						
スイム	S1 Des1→4	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:32:10
		心拍数を上げる						
スイム	S1 1本目HARD着いてすぐに2本目EASY 3本目HARD着いてすぐに4本目EASY	AN2	25	4	00:35	100	02:20	20:34:30
		心拍数を上げる						
スイム	S1 Hi-Des 1本目から手を抜かない! 自身の身体が苦しくなるペースの覚悟を決めて 1本目から速く泳ぐ 2本目、3本目、4本目だんだん早く泳ぐ。耐える。甘えない	EN1～2	100	4	02:00	400	08:00	20:44:30
		心拍数140以上						
ダウン	自由 チョイス	A1	50	3	01:15	150	03:45	20:50:15
		疲れをとりましょう						

1,700 0:52:55