

R2.2.27 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	Aコース				Bコース			
1	ウォームアップ	Cho		A1	100	3	0:02:15	0:06:45	100	3	0:02:15	0:06:45
2	キック	Cho	板あり、板なし自由	EN1	100	4	0:02:10	0:08:40	100	4	0:02:30	0:10:00
3	ドリルスイム	Cho	ドリル2本(12.5気を付けK 12.5スイム)スイム3本	EN1	50	5	0:01:00	0:05:00	50	5	0:01:10	0:05:50
				カまずスムーズに								
4		Hard		AN2	50	3	0:00:45	0:02:15	50	3	0:00:55	0:02:45
				スピードアップ								
5			ドリル2本(外側へのスカーリング)スイム3本	EN1	50	5	0:01:00	0:05:00	50	5	0:01:10	0:05:50
				カまずスムーズに								
6		Hard		AN2	50	3	0:00:40	0:02:00	50	3	0:00:50	0:02:30
				スピードアップ								
7			ドリル2本(片手スイム)スイム3本	EN1	50	5	0:01:00	0:05:00	50	5	0:01:10	0:05:50
				カまずスムーズに								
8		Hard		AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
				マックスダッシュ！								
9	ダウン	チョイス		A1	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
				ゆっくり疲労を流しましょう								
					2050	0:44:40			2050	0:49:30		