

R2.2.7 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
			力まずスムースに								
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
			力まずスムースに								
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
			力まずスムースに								
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