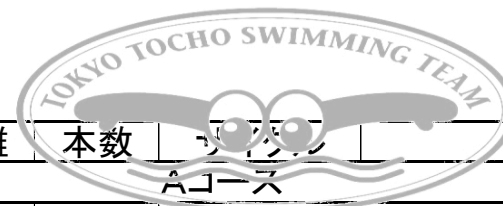


R2.3.5 練習会メニュー 19:00～20:00



目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	Aコース		時間
			ポイント					
ウォームアップ		自由	A1	50	8	0:01:05	0:08:40	19:12
			体を起こしましょう					
キック	自由	2本ダッシュ 1本休憩 (45/45/2-00)	EN2	50	6	0:01:15	0:07:30	19:20
			耐える					
キック	個人メドレー	ダッシュ！ ノーボード	EN3	25	4	0:01:00	0:04:00	19:25
			ダッシュ					
ターン練習	個人メドレー	ターン練習	A1			0:12:00	0:00:00	19:38
			技術習得					
スイム	個人メドレー	4セット*2本*50m ①ターン前5m～ターン後12.5m ダッシュ 1-30 ②50mダッシュ 2-00	EN3	50	8	0:01:45	0:14:00	19:53
			頭を使って感覚をつかむ					
クールダウン		チョイス	A1	50	4	0:01:05	0:04:20	19:59
			しっかり疲れをとしましょう！					

1400

0:38:30