

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	ジ ッ ジ ッ	ハ コ ー ス	時間
			ポイント					
ウォームアップ	自由	自由 2本ダッシュ 1本休憩 (45/45/2-00)	A1 体を起ししましょう	50	8	0:01:05	0:08:40	19:12
			EN2 耐える			0:01:15		
キック	自由	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
			しっかり疲れをとりましょう！					

1400

0:38:30