

R2.11.5

練習会メニュー(代々木18:30~19:30)

目的	種 目	内 容	強 度	A				B				C				
			ポイント	距離	本数	サイクル	時間	距離	本数	サイクル	時間	距離	本数	サイクル	時間	
ウォームアップ		choice	A1	50	8	0:01:00	0:08:00									18:35
キック→スイム	S1	25mサイドor背面キック→25mスイム	EN1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:10	0:09:20	50	6	0:01:20	0:08:00	18:52
プル	S1	呼吸制限1/2	EN1	150	6	0:02:20	0:14:00	100	8	0:01:45	0:14:00	100	7	0:02:00	0:14:00	19:06
スイム	S1	75mhard＋25measy	EN2	100	6	0:02:00	0:12:00									19:18
																19:18
																19:18
																19:18
スイム	S1	ダウン	A1	50	2	0:01:30	0:03:00									19:21
				2400				0:45:00								

R2.11.5

練習会メニュー(代々木19:30~20:30)

目的	種 目	内 容	強 度	A				B								
			ポイント	距離	本数	サイクル	時間	距離	本数	サイクル	時間	距離	本数	サイクル	時間	
①	ウォームアップ	choice	A1	50	6	0:01:00	0:06:00									19:35
②	キック	S1 板(25E→25H、25H→25E交互)	EN1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30					19:49
③	ドリル	S1 25mスカーリング→25mスイム	A1	50	6	0:01:00	0:06:00	50	6	0:01:15	0:07:30					19:56
④	スイム	S1 強度ピラミッド 70%→80%→90% (→90%)→80%→70%	EN1～3	100	6	0:01:40	0:10:00	100	5	0:01:50	0:09:10					20:06
⑤	スイム	S1 DIVE	AN2	50	5	0:02:00	0:10:00									20:16
																20:16
⑤	スイム	S1 ダウン	A1	50	2	0:01:30	0:03:00									20:19
				1950				0:43:00								