

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			
				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	8	0:01:00	0:08:00								
			ポイント												
②	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
			EN1												
③	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
			EN1												
④	スイム	S1 75mhard+25measy	EN2	100	6	0:02:00	0:12:00								
			EN2												
⑤															
⑤															
⑤	スイム	S1 ダウン	A1	50	2	0:01:30	0:03:00								
			A1												

2400

0:45:00

18:35

18:43

18:52

19:06

19:18

19:18

19:18

19:18

19:21

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							
				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
			ポイント												
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				19:41
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				19:49
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								20:16

1950

0:43:00