

R2.11.26 練習会メニュー(A練) 18:30 ~ 19:30

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								
1 ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	50	8	0:01:10	0:09:20	50	8	0:01:10	0:09:20
			体をほぐしましょう！								
2 キック	IM	Intime (Aは板なし) A:Fly100-Ba50、Ba100-Br50、Br100-Fr50 B:IMO(IMの順で1本ずつ)	EN2	150	3	0:03:20	0:10:00	100	4	0:02:30	0:10:00
			サークルに遅れない！								
3 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			疲れを取りましょう								
4 キック	S1	1, 2:潜水ダッシュ Easyスイム(最低25M) 3:Easyスイム(2本目ついたらすぐ出る) 4:ALL OUT(板なし、タイム読み上げ)	A1	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			足を疲れ果てさせましょう！								
5 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			疲れを取りましょう								
6 スイム	IM	Intime	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	100	3	0:02:40	0:08:00
			サークルに遅れない！								
7 スイム	チョイス	Easy	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
8 スイム	S1	DES1to4(3秒ずつタイムを上げます、ラストはペースト+5秒以内の強度) 後ろの人のタイムを読み上げてください	AN2	50	4	0:01:45	0:07:00	50	4	0:01:45	0:07:00
			ペースのコントロールをしましょう								
9 ダウン	チョイス		A1	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30
			ゆっくり泳ぎましょう								

1950

0:51:50

1800

0:51:50

R2.11.26 練習会メニュー (B練) 19:30 ~ 20:30