

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、ラストはベスト+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

	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				Aコース				Bコース
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	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								
4	キック	S1	ALL MAX(板なし)	AN2	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
				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	プル	IM	1Fly-ba、2Ba-Br、3Br-Fr、4Fr-Fly Bは3まで	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	100	3	0:02:30	0:07:30
				サークルを回り切りましょう								
7	スイム	ドリル	ドリルフォームスイム(25mずつ) ドリルは各自チョイス	A1	50	6	0:01:15	0:07:30	50	6	0:01:15	0:07:30
				苦手を補いましょう								
8	スイム	S1	DIVE ALL MAX(ベスト+3秒以内を目指しましょう)	AN2	50	2	0:02:30	0:05:00	50	2	0:02:30	0:05:00
				全てを出し切りましょう！								
8	ダウン	チョイス		A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
				ゆっくり泳ぎましょう								
					2000			0:51:30	1850			0:51:00