

R2.12.3 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								
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！								
キック	Fr,Fly	Intime odd:Fr eve:Fly	EN2	50	6	0:01:00	0:06:00	50	4	0:01:15	0:05:00
			サークルに遅れない！								
キック	S1	呼吸制限 A:8回以内 B:12回以内	A1	50	4	0:01:20	0:05:20	50	3	0:01:50	0:05:30
			心肺機能を高めましょう								
スイム	チョイス	Easy (Bは半分で折り返し)	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								
キック	S1	ALL MAX A:1:45以内 B:2:00以内	A1	100	1	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00
			全力で！！								
キック	S1	ALL MAX 100mMAXのタイムの1/2よりも速いタイムで！	A1	50	2	0:01:45	0:03:30	50	2	0:01:45	0:03:30
			全力で！！								
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								
スイム	S1	1～4:ドリル - フォームスイム 5～8:DES(3秒ずつタイムを上げていく)	EN2	50	8	0:01:20	0:10:40	50	8	0:01:20	0:10:40
			サークルに遅れない！								
スイム	S1	DIVE ALL MAX A練のみ:50m、B練あり:25mまで(残りはEasy)	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
ダウン	チョイス	A練のみは100m以上、B練アリはフロア片付け	A1	100	1	0:01:10	0:01:10	100	1	0:01:10	0:01:10
			ゆっくり泳ぎましょう								
				1800		0:48:00		1600		0:45:10	

R2.12.3 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											
ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	100	3	0:02:15	0:06:45	100	3	0:02:15	0:06:45								
			体をほぐしましょう！																
プル	IM	Intime A: Fly-Ba-Br、Ba-Br-Fr、Br-Fr-Fly B: Fly-Ba、Ba-Br、Br-Fr、Fr-Fly(できるところまで)	EN2	150	3	0:03:00	0:09:00	100	4	0:02:15	0:09:00								
			サークルに遅れない！																
スイム	チョイス	Easy(Bは半分で折り返し)	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																
プル	S1	ALL MAX A:35秒以内、B:45秒以内	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00								
			腕を疲れ果てさせましょう																
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																
スイム	S1	High-Ave(レース目標タイムの+5秒以内でそろえましょう) 1日複数レースに耐える体づくりが目的	EN3	100	2	0:08:00	0:16:00	100	2	0:08:00	0:16:00								
			1日2レースを想定して追い込みましょう																
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																
				1600				0:49:55				1550				0:49:55			