

令和2年12月10日 練習会メニュー 18:30~20:30

	種 目	内 容	ポイント	距離	本数	サイクル	経過時間	距離	本数	セット	サイクル	経過時間	経過時間
				Aコース				Bコース				18:35:00	
ウォームアップ	自由	自分なりに身体が温まるように (1、2本目はクロール 3、4本目はIM)	A1	100	4	02:00	08:00	100	4	1	02:00	08:00	18:43:00
			身体を温める										
フィンスイム	S1	1本目 15mまで潜水 (フィン無い方: ハードに泳ぐ) 2本目 25mまで潜水 (ハードに泳ぐ) 3本目 35mまで潜水 (ハードに泳ぐ)	A2	50	6	01:10	07:00	50	6	1	01:10	07:00	18:50:00
			心拍数を上げる										
スイム	Fr	エンデュランス Aコース45秒ペース/50m Bコース約52秒ペース/50m	EN2	200	4	03:00	12:00	200	3	1	03:30	10:30	19:02:00
			持久力向上										
		休憩									03:30	03:30	19:05:30
スイム	Fr	エンデュランス Aコース45秒ペース/50m Bコース約52秒ペース/50m	EN2	100	4	01:30	06:00	100	4	1	01:45	07:00	19:12:30
			持久力向上										
		休憩									03:45	03:45	19:16:15
スイム	Fr	エンデュランス Aコース41秒ペース/50m Bコース約50秒ペース/50m	EN2	100	3	01:25	04:15	100	3	1	01:40	05:00	19:21:15
			持久力向上										
ドリル	S1	ドリル&フォーム	A1	50	3	01:10	03:30	50	3	1	01:10	03:30	19:24:45
			心拍数を下げて										
													19:30:00
アップスイム	自由	自分なりに身体が温まるように	A1	100	4	02:00	08:00	100	4	1	02:00	08:00	19:38:00
			身体を温めましょう										
キックフィン可	S1	Aコース 0-25m気お付けキック 25-50mスイム Bコース 0-25m板なしキック 25-50mスイム	A1	50	4	01:10	04:40	50	4	1	01:10	04:40	19:42:40
			キックの推進力を確認										
キック	IM	200mIN	EN2	200	3	04:20	13:00	200	3	1	04:40	14:00	19:56:40
			心拍数を上げる										
スイムフィン可	S1	呼吸制限 Aコース (①hyp5②hyp7③hyp9) × 2 Bコース (①hyp3②hyp5③hyp7) × 2	EN1	50	6	01:00	06:00	50	6	1	01:10	07:00	20:03:40
			心肺能力向上へ										
スイム	S1	レースタイム+10秒以内を目標に。 レース本番以上に負荷をかける。	EN3	100	2	10:00	20:00	100	2	1	10:00	20:00	20:23:40
			2本目も耐える										
ダウン	自由	疲れをとりましょう	A1	50	3	01:10	03:30	50	3	1	01:10	03:30	20:27:10
			疲れをとりましょう										

総距離 4,200