

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											
フインスイム	S1	1本目 15mまで潜水(ワイン無い方: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秒ベース/50m Bコース約52秒ベース/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秒ベース/50m Bコース約52秒ベース/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秒ベース/50m Bコース約50秒ベース/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	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	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