

## 令和2年12月17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				18:34:00	
ウォームアップ	S1 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 身体を温める	100	4	02:00	08:00	100	4	1	02:00	08:00	18:42:00
スイム		A2 心拍数を上げる					50	4	01:10	04:40	50	4
スイム	S1 1，2本目 0-25m板なしキック 25-50mイージースイム 3，4本目 0-25m板なしドルфин 25-50mイージースイム（フリー）	A2 心拍数を上げる	50	4	01:10	04:40	50	4	1	01:10	04:40	18:51:20
スイム												03:00 03:00 18:54:20
スイム	Fr エンデュランス フィンok	EN1 持久力向上	100	4	01:30	06:00	100	3	1	01:55	05:45	19:00:20
スイム		EN1 持久力向上					100	4	01:25	05:40	100	3
スイム	Fr エンデュランス フィンok	EN1 持久力向上	100	4	01:20	05:20	100	3	1	01:45	05:15	19:11:05
スイム												03:00 03:00 19:14:05
ドリル	S1 ドリル&フォーム	A1 心拍数を下げて	50	4	01:15	05:00	50	4	1	01:15	05:00	19:19:05
												02:00 02:00 19:21:05
飛び込み ハード！	S1 ベストタイム+5秒を目標に！！	EN2 しっかり速く泳ぎましょう	50	2	02:00	04:00	50	2	1	02:00	04:00	19:25:05
ダウン	S1 ダウン 3本目は25mで折り返し	A1 疲れをとりましょう					50	3	01:15	03:45	50	3
												19:35:00
ウォーム アップ	自由 自分なりに身体が温まるように	A1 身体を温めましょう	100	4	02:00	08:00	100	4	1	02:00	08:00	19:43:00
スイム フィンOK		A2 心拍数を上げる					50	6	01:10	07:00	50	6
スイム フィンOK	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 持久力向上	200	4	03:00	12:00	200	3	1	03:30	10:30	20:02:00
		休憩										03:00 03:00 20:05:00
	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 持久力向上	100	3	01:35	04:45	100	3	1	01:45	05:15	20:10:15
		休憩										03:15 03:15 20:13:30
	Fly Fr エンデュランス Aコース：バタフライ Bコース：フリー	EN2 持久力向上 頑張りどころ	50	6	01:00	06:00	50	6	1	00:50	05:00	20:19:30
	事務連絡											03:00 03:00 20:22:30
ダウン	自由 疲れをとりましょう	A1 疲れをとりましょう	50	4	01:20	05:20	50	4	1	01:20	05:20	20:27:50