

R3年12月2日 練習会メニュー

目的	種目	内 容	強度 ポイント	距離	本数	サイクル	総距離	time	距離	本数	サイクル	総距離	time
				コース1						コース2			
UP	チョイス		A1 身体を温めましょう	50	4	01:05	200	04:20					
	IM	0m-25m 板なしキック 25m-50m swim	A1 身体を温めましょう	50	4	01:15	200	05:00					
	IM	1本目 0m-15m~潜水 2本目 0m-25m fast 25m-50m slowly	A1 身体を温めましょう	50	6	01:00	300	06:00					
エンデュランス	S1	チョイス	EN 2 持久力強化	200	3	03:10	600	09:30	100	5	01:50	500	09:10
		rest	呼吸を整えましょう					03:00					03:00
	IM	Fly × 3 Ba × 3	EN 2 持久力強化	50	6	01:00	300	06:00	50	6	01:10	300	07:00
		rest	呼吸を整えましょう					03:00					03:00
	IM	Br × 3 Fr × 3	EN 2 持久力強化	50	6	01:00	300	06:00	50	4	01:10	200	04:40
DOWN	チョイス	swim	疲れをとりましょう	100	1	02:00	100	02:00					
								0:44:50					0:46:50
UP	チョイス	1-4 チョイス 5-8 IM	A1 身体を温めましょう	50	8	01:05	400	08:40					
KICK	S1	0-25m slowly 25-50m fast 0-25m fast 25-50m slowly	EN1 基礎的持久力	50	6	01:10	300	07:00					
swim	S1	①0-25m fast 25-50m slowly ②0-50m ドリル	A1 脈拍を整えましょう	50	4	01:15	200	05:00					
swim	S1	Des 1本ずつタイムを上げる感覚を密につける。 楽になりすぎないように！	AN 1 耐乳酸トレーニング	100	4	02:00	400	08:00					
swim	S1	rest		50	1	01:00	50	01:00					
swim	S1	タイム計測	AN 2 できる限りMAX	100	1	10:00	100	10:00					
DOWN	チョイス	疲れを取りましょう	疲れをとりましょう	50	4	01:10	200	04:40					

3,650 0:44:20
1:29:10