

R3年12月9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	距離	時間	距離	本数	サイクル	距離	時間
				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	01:10	200	04:40					
	IM	板なしキック	A1 身体を温めましょう	25	8	00:45	200	06:00					
	チョイス	① 0m-15m～潜水 15-50m swim ② 0m-25m fast 25m-50m slowly ③ 0m-50m slowly	A1 身体を温めましょう	50	3	01:00	150	03:00					
エンデュランス		クロール	EN 2 持久力強化	200	3	03:20	600	10:00	100	5	02:00	500	10:00
		rest	呼吸を整えましょう					03:00					03:00
		IM	EN 2 持久力強化	100	4	02:00	400	08:00	100	4	02:15	400	09:00
		rest	呼吸を整えましょう					03:00					03:00
		IM	EN 2 持久力強化	50	8	01:00	400	08:00	50	8	01:05	400	08:40
swim	S1	タイム計測 0-25m Max 25-50m slowly × 2	AN 2 できる限りMAX	25	1	02:00	25	02:00					
DOWN	チョイス	疲れを取りましょう	疲れをとりましょう	50	3	02:00	150	06:00	100	1	02:00	100	02:00
								0:53:40					0:49:20
UP	チョイス	1-4 チョイスorIM	A1 身体を温めましょう	50	4	01:10	200	04:40					
		クロール (心拍数を軽く上げましょう。)	EN1 基礎的持久力	100	4	01:40	400	06:40	100	3	01:50	300	05:30
KICK	S1	0-25m fast 25-50m slowly	EN1 基礎的持久力	50	6	01:20	300	08:00					
swim	S1	①③0-25m スカーリング 25-50m swim ②④0-50m ドリル	A1 脈拍を整えましょう	50	4	01:20	200	05:20					
swim	S1	ベストタイム+6秒を維持することを目指しましょう。	AN 1 耐乳酸トレーニング	50	8	01:30	400	12:00					
swim	S1	タイム計測 0-25m Max 25-50m slowly × 2	AN 2 できる限りMAX	50	2	03:00	100	06:00					
DOWN	チョイス	疲れを取りましょう	疲れをとりましょう	50	2	01:15	100	02:30					

3,825 0:45:10
1:38:50