

x 練習会メニュー 18:30~19:30

## R3.12.16 練習会メニュー 19:30~20:30



目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
			ポイント	Aコース				Bコース			
ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	100	4	0:02:10	0:08:40	100	4	0:02:10	0:08:40
			丁寧に泳ぐ								
キック	フリーのキック	1・3本:25無呼吸／25スイム 2・4本:キックのフォーミング 5~8(6)本:1-00(1-15)サークル 板の有無は、自由選択	EN2	50	8	0:01:15	0:10:00	50	6	0:01:30	0:09:00
			脈を上げましょう！								
プル	S1	25mスカーリング／25mスイム	EN1	100	2	0:03:00	0:06:00	100	2	0:03:00	0:06:00
			正しいスカーリングを								
スイム	個人メドレー	① 100バタフライ ② 100背泳ぎ ③ 100平泳ぎ ④ 100クロール ⑤ 100個人メドレー	EN2 A:5セット 楽しく苦しく	100	1	0:01:45	0:08:45	100	1	0:02:30	0:10:00
スイム	個人メドレー	A フォーミング 個人メドレー+クロール B フォーミング 種目自由	B:4セット EN1 泳ぎを崩さない	50	1	0:01:30	0:07:30	50	1	0:01:30	0:06:00
			EN3								
スイム	S1	① 25F25E ② 50ダッシュ！	最後の力を出し切る	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
クールダウン		チョイス	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
			しっかり疲れをとりましょう！								

2200

0:51:35

1800

0:50:20