

x 練習会メニュー 18:30~19:30

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	1～4本:チョイス (1-05) 5～8本:25mスカーリングー25mスイム	A1	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00								
			水と仲良くなりましょう！																
キック	フリーのキック	まわればよし 頑張れる人は、ディセンドする	EN1	100	3	0:02:20	0:07:00	50	4	0:01:30	0:06:00								
			脈を上げましょう！																
キック	S1	1本目:イージー 2本目:50マックス！ 足がとれるぐらい！	AN1	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00								
			足をいじめよう！																
プル	IM	大きなストロークで泳ぐ FLY:3回に1回 FR:5回に1回 の呼吸	EN1	100	3	0:02:00	0:06:00	100	2	0:02:30	0:05:00								
			一かきを大きく																
スイム	IM	フォーミング	EN1	200	1	0:03:30	0:03:30												
			丁寧に																
スイム	IM	イーブン	EN1	100	2	0:01:50	0:03:40	100	3	0:02:30	0:07:30								
			余裕をもって																
スイム	IM	ファースト	EN3	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00								
			メリハリをつけて																
スイム	S1	ダッシュ！	AN2	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00								
			タッチまで全力																
クールダウン		チョイス	A1	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30								
			しっかり疲れをとりましょう！																
				1900				1600				0:48:40				0:47:00			

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 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	EN1 泳ぎを崩さない	50	1	0:01:30	0:07:30	50	1	0:01:30	0:06:00
スイム	S1	① 25F25E ② 50ダッシュ！	EN3	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
			最後の力を出し切る								
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			