

R4.1.6 練習会メニュー(A練) 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			
1 ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	50	8	0:01:10	0:09:20	50	8	0:01:10	0:09:20
			体をほぐしましょう！								
2 キック	Fr,Fly	Intime odd:Fr eve:Fly	EN2	50	6	0:01:00	0:06:00	50	4	0:01:15	0:05:00
			サークルに遅れない！								
3 キック	S1	呼吸制限 A:7回以内 B:10回以内	A1	50	6	0:01:20	0:08:00	50	6	0:01:40	0:10:00
			心肺機能を高めましょう								
5 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			疲れを取りましょう								
4 キック	S1	ALL MAX A:1:45以内 B:2:00以内	A1	100	1	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00
			全力で！！								
6 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
7 スイム	S1	1~4:ドリルーフォームスイム 5~8:DES(3秒ずつタイムを上げていく)	EN2	50	8	0:01:20	0:10:40	50	8	0:01:20	0:10:40
			サークルに遅れない！								
8 スイム	S1	ALL MAX A練のみ:50m、B練あり:25mまで(残りはEasy)	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			力を出し切りましょう								
9 ダウン	チョイス	A練のみは100m以上、B練アリはフロア片付け	A1	100	1	0:01:10	0:01:10	100	1	0:01:10	0:01:10
			ゆっくり泳ぎましょう								

1800

0:47:10

1650

0:46:10

R4.1.6 練習会メニュー(B練) 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	
1 ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	100	3	0:02:15	0:06:45	100	3	0:02:15	0:06:45
			体をほぐしましょう！								
2 プル	IM	Intime A: Fly-Ba-Br、Ba-Br-Fr、Br-Fr-Fly B: Fly-Ba、Ba-Br、Br-Fr、Fr-Fly(できるとこまで)	EN2	150	3	0:03:00	0:09:00	100	4	0:02:15	0:09:00
			サークルに遅れない！								
3 スイム	チョイス	Easy(Bは半分で折り返し)	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
4 プル	S1	ALL MAX A: 35秒以内、B: 45秒以内	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			腕を疲れ果てさせましょう								
5 スイム	ドリル	ドリルフォームスイム(25mずつ) ※ドリルは各自チョイス	A1	50	6	0:01:15	0:07:30	50	6	0:01:15	0:07:30
			苦手を補いましょう								
6 スイム	S1	DPS(ストロース数を少なくして泳ぐ)	EN3	50	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30
			フォームを整えましょう								
7 スイム	S1	ALL MAX 1本目:25mまで、2本目:50m	AN2	50	2	0:04:00	0:08:00	50	2	0:04:00	0:08:00
			力を出し切りましょう								
8 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
9 キック	S1	MAX競争	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			隣の人に負けないようにしましょう								
10 スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
11 スイム	S1	25mテンポMAX—25mイメージ	AN2	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			力を出し切りましょう								
12 ダウソ	チョイス		A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
			ゆっくり泳ぎましょう								

1900

0:56:25

1850

0:56:25