

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								
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！								
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！								
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								
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								
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！！								
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								
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！								
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								
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	
				ポイント					Aコース			
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ー25mイージー	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	ダウン	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		