

R4.1.13 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								
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	S1	Intime	EN2	200	2	0:04:20	0:08:40	150	2	0:03:30	0:07:00
				サークルに遅れない！								
3	キック	S1	Intime	EN2	100	2	0:02:05	0:04:10	100	2	0:02:20	0:04:40
				サークルに遅れない！								
4	キック	S1	Intime	A1	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:05	0:04:20
				サークルに遅れない！								
5	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								
6	キック	S1	25mMAX競争ー後半Easy	A1	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
				全力で！！								
7	スイム	IM	Intime(サークル厳しい人はFrで調整) ※200m泳ぎ切るのが大事！	EN2	200	3	0:03:30	0:10:30	200	2	0:04:00	0:08:00
				サークルに遅れない！								
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	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	2	0:02:00	0:04:00
				力を出し切りましょう								
10	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	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00
				ゆっくり泳ぎましょう								
					2200		0:51:20		1900		0:48:20	

R4.1.13 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				B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	S1	Intime	EN2	200	4	0:03:15	0:13:00	200	3	0:03:40	0:11:00
				サークルに遅れない！								
3	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								
4	プル	IMO	H-E 25mずつ	AN1	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
				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	4	0:01:15	0:05:00	50	4	0:01:15	0:05:00
				苦手を補いましょう								
7	スイム	S1	Intime	EN2	50	8	0:00:50	0:06:40	50	7	0:01:00	0:07:00
				サークルに遅れない！								
8	スイム	チョイス	Easy(A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								
9	スイム	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								
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								

2300

0:50:05

2050

0:48:25