

R4.1.20 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	Fly	ノーボード ※しっかり蹴り下げる事。	EN2	50	4	0:01:20	0:05:20	50	4	0:01:20	0:05:20
			ダウンキックを意識！								
3 キック	S1	Intime	EN2	100	4	0:01:55	0:07:40	100	3	0:02:30	0:07:30
			サークルに遅れない！								
4 キック	S1	超MAX！！	AN3	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			足がもげるぐらいの力で！								
5 イージー	チョイス	心拍数をしっかり落とす。	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								
6 スイム	チョイス	Des ! 心拍数を数えること。 目標 180~/min (30~/10秒)	EN3	100	3	0:01:45	0:05:15	100	2	0:02:10	0:04:20
			3本目頑張る！								
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	0:03:55	0:03:55
			疲れを取りましょう								
スイム	チョイス	Des ! 心拍数を数えること。 目標 180~/min (30~/10秒)	EN3	100	3	0:01:50	0:05:30	100	2	0:02:20	0:04:40
			3本目超がんばる								
7 スイム	S1	ALL MAX	AN3	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			力を出し切りましょう								
8 ダウン	チョイス		A1	150	1	0:03:00	0:03:00	150	1	0:03:00	0:03:00
			ゆっくり泳ぎましょう								



1950

0:48:05

1650

0:47:05

R4.1.20 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		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 キックスイム	チョイス	A:25mまで潜水。のこりスイム B:行けるところまで潜水。のこりスイム	EN1	50	4	0:01:15	0:05:00	50	4	0:01:15	0:05:00
			脈をあげましょう								
3 キック	チョイス	Intime	EN2	200	2	0:03:45	0:07:30	150	2	0:03:45	0:07:30
			サークルに遅れない！								
4 プル	チョイス	Intime	EN2	100	4	0:01:40	0:06:40	100	3	0:02:00	0:06:00
			サークルに遅れない！								
5 スイム	チョイス	A:50×13 4Hard-1Easy-3Hard-1Easy-2Hard-1Easy-1MAX  B:50×11 3Hard-1Easy-2hard-1easy-2hard-1easy-1MAX	EN2	50	4	0:00:45	0:03:00	50	3	0:00:55	0:02:45
			サークルに遅れない！								
			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			呼吸を整えましょう								
			EN2	50	3	0:00:45	0:02:15	50	2	0:00:55	0:01:50
			サークルに遅れない！								
			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			呼吸を整えましょう								
			EN2	50	2	0:00:45	0:01:30	50	2	0:00:55	0:01:50
			サークルに遅れない！								
			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			呼吸を整えましょう								
12 ダウソ	チョイス		AN2	50	1	0:00:45	0:00:45	50	1	0:00:55	0:00:55
			出し切れ！！								
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								

2150

0:44:05

1850

0:43:15