

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								
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	Fly	ノーボード ※しっかり蹴り下げること。	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！								
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！								
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！								
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								
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								
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								
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	
				ポイント	Aコース				Bコース				
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									
AN2	50	1	0:00:45	0:00:45	50	1	0:00:55	0:00:55					
出し切れ！！													
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									
					2150		0:44:05		1850		0:43:15		