

# R4年3月31日 練習会メニュー

目的	種 目	内 容	強度 ポイント	距離	本数	サイクル	総距離	time	距離	本数	サイクル	総距離	time
				コース1					コース2				
UP	S1	ゆっくり泳ぎましょう	A1 身体を温めましょう	100	2	02:20	200	04:40					
		0m-15m 板なしキック(グライドキック) 15m-50m easyswim	A1 身体を温めましょう	50	6	01:10	300	07:00					
KICK	S1	①～④DES ⑤～⑧DES	EN1 キックの強化	50	8	01:10	400	09:20	50	8	01:20	400	10:40
								02:00					01:00
PULL	S1	①～④DES ⑤～⑧DES	EN1 ブルの強化	50	8	01:00	400	08:00	50	8	01:10	400	09:20
								02:00					01:00
SWIM	S1	↓ DES 持久力向上	EN 2	50	6	00:50	300	05:00	50	6	01:00	300	06:00
		本数減らしサイクル伸ばしスピードを上げて 強度を上げる	基礎的持久力	50	6	01:00	300	06:00	50	4	01:10	200	04:40
		↓ 耐乳酸能力を上げる		50	2	01:10	100	02:20	50	2	01:20	100	02:40
DOWN	チョイス	swim	疲れをとりましょう	50	4	01:15	200	05:00	50	4	01:15	200	05:00
								0:51:20					0:52:00
UP	S1	ゆっくり泳ぎましょう	A1 身体を温めましょう	100	2	02:15	200	04:30					
		0m-15m 潜水(ドルフィンキック) 15m-50m easyswim		50	4	01:10	200	04:40					
KICK	S1	①～④DES	EN1 キックの強化	100	4	02:15	400	09:00	100	4	02:20	400	09:20
								02:00					01:00
PULL	S1	奇数: HARD 偶数: EASY	EN1 ブルの強化	100	6	02:10	600	13:00	100	6	02:20	600	14:00
								02:00					01:00
SWIM	S1	↓ 持久力向上	EN 2	100	3	01:40	300	05:00	100	3	01:50	300	05:30
	S1	本数減らしサイクル伸ばしスピードを上げて 強度を上げる	基礎的持久力	100	3	02:00	300	06:00	100	2	02:10	200	04:20
	S1	↓ 耐乳酸能力を上げる		100	1	02:20	100	02:20	100	1	02:20	100	02:20
DOWN	チョイス	疲れを取りましょう	疲れをとりましょう	50	4	01:10	200	04:40	50	4	01:10	200	04:40

4,500 0:53:10  
1:44:30

0:51:20