

R4.5.19 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 体をほぐしましょう！	50	6	0:01:10	0:07:00	50	6	0:01:10	0:07:00
2	スイム	IM	IMO 2セット	A1 フォームを意識して	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
3	キック	S1	Intime	EN2 サークルに遅れない！	200	2	0:04:20	0:08:40	150	2	0:04:00	0:08:00
4	キック	S1	Intime	A1 サークルに遅れない！	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:15	0:05:00
5	スイム	チョイス	Easy(半分で折り返し)	A1 疲れを取りましょう	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
6	キック	S1	1本目:25mMAXー後半Easy 2本目:50mMAX	A1 全力で！！	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
7	スイム	S1	Drill	A1 ポイントを意識して	50	4	0:01:20	0:05:20	50	4	0:01:20	0:05:20
8	スイム	S1	ALL MAX A練のみ:50m、B練あり:25mまで(残りはEasy)	AN2 力を出し切りましょう	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
9	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 ゆっくり泳ぎましょう	100	1	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00
					1850				0:47:40			
					1750				0:48:20			

R4.5.19 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	50	4	0:00:50	0:03:20	50	4	0:01:00	0:04:00
				サークルに遅れない！								
3	プル	S1	奇数:12.5mHー残りE 偶数:25mHー残りH	AN1	50	4	0:01:15	0:05:00	50	4	0:01:15	0:05:00
				腕を全力で回転させましょう								
4	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	0:01:20	0:08:00	50	6	0:01:20	0:08:00
				苦手を補いましょう								
5	スイム	S1	DES:1o3	EN2	50	3	0:01:15	0:03:45	50	3	0:01:15	0:03:45
				1本ずつタイムを上げましょう								
6	スイム	チョイス	Easy	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								
7	スイム	S1	MAX	AN2	50	3	0:03:00	0:09:00	50	3	0:03:00	0:09:00
				隣の人に負けないようにしましょう								
8	スイム	S1	MAX(12.5~25mまで)	AN2	50	4	0:02:00	0:08:00	50	3	0:02:00	0:06:00
				トップスピードの出し方を確認しましょう								
9	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								

1750

0:50:30

1700

0:49:10