

R4.5.19 練習会メニュー(A練) 18:30~19:30

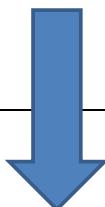
目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
1 ウォームアップ	チョイス	チョイス	A1	50	6	0:01:10	0:07:00	50	6	0:01:10	0:07:00
			体をほぐしましょう！								
2 スイム	IM	IMO 2セット	A1	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
			フォームを意識して								
3 キック	S1	Intime	EN2	200	2	0:04:20	0:08:40	150	2	0:04:00	0:08:00
			サークルに遅れない！								
4 キック	S1	Intime	A1	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:15	0:05:00
			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	1本目:25mMAX—後半Easy 2本目:50mMAX	A1	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			全力で！！								
7 スイム	S1	Drill	A1	50	4	0:01:20	0:05:20	50	4	0:01:20	0:05:20
			ポイントを意識して								
8 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								
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	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								

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-残りE 偶数:25mH-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	ドリルルーフォームスイム(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