

## R4.6.2 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	4本→choice 4本→IMO ※B 2本→choice 4本→IMO	A1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	6	0:01:10	0:07:00
			体をほぐしましょう！								
スイム	IM	Intime	A1	100	4	0:02:05	0:08:20	100	3	0:02:30	0:07:30
			フォームを意識して								
キック	S1	Quarter Kick	EN2	100	4	0:02:15	0:09:00	100	3	0:02:45	0:08:15
			体幹を意識して								
キック	S1	Intime	A1	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:05	0:04:20
			サークルに遅れない！								
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								
キック	S1	キック & スイム 25mずつ KickMAX(UnderWater)－Easy swim	A1	50	2	0:01:45	0:03:30	50	2	0:01:45	0:03:30
			全力で！！								
スイム	S1	Drill－フォームスイム 25mずつ	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								
スイム	S1	ALL MAX A練のみ:50m、B練あり:25mまで(残りはEasy)	AN2	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			力を出し切りましょう								
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								
				1900		0:44:50		1600		0:42:55	

## R4.6.2 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	0:02:00	0:06:00	100	3	0:02:00	0:06:00								
				体をほぐしましょう！																
2	プル	IM	IMO	EN2	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:10	0:04:40								
				サークルを回り切りましょう																
3	スイム	ドリル	ドリ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																
4	スイム	S1	DSP(少ないストローク数でスイム)	EN1	50	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30								
				効率的な泳ぎを意識しましょう																
5	スイム	S1	H-upーフォームスイム(25mずつ)	EN2	50	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30								
				腕の回転を上げていきましょう																
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(タイム計測)	AN2	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00								
				レースを意識してタイムを出していきましょう																
8	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																
9	スイム	S1	1-2：3ストロークダッシューEasy Swim 3-4：12.5mダッシューEasy Swim 5-6：25mダッシューEasy Swim	AN2	50	6	0:01:40	0:10:00	50	6	0:01:40	0:10:00								
				トップスピードの出し方を確認しましょう																
10	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																
					1700				0:47:40				1700				0:48:20			