

R5年5月11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	セット数	総距離	時間
				コース1					
UP	自由	自由	A1 身体を温めましょう	100	3	02:00	1	300	06:00
		IM		100	2	02:00	1	200	04:00
kick	自由	1本目、2本目は連続して、 3本目もサイクルタイム内に。心拍数を上げましょう。	A1 身体を温めましょう	50	2	01:00	2	300	07:00
					1	01:30			
swim	自由	0m-25m hard 25m-50m easy	A1 身体を温めましょう	50	2	01:20	1	100	02:40
SWIM	S1	4本 hard	EN2	50	4	01:15	3	600	15:00
		1本目, 3本目→max、2本目、4本目→easy	AN2	50	4	01:15	3		
ドリル	S1	①②0m-25mスカーリング 25m-50mスイム ③④0m-25mドリル 25m-50mスイム	A1	50	4	01:20	1	200	05:20
SWIM	S1	大会をイメージして 50mか100mのどちらか	AN3	50	1	03:00	1	50	03:00
								100	
DOWN	自由	スイム	疲れをとりましょう	50	2	01:20	1	100	02:40

1,950 0:48:40