



R5.9.14 練習会メニュー target 楽しく泳ぐ！！

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	2	0:01:15	0:02:30	50	2	0:01:15	0:02:30
			体を解しましょう！								
2 ウォームアップ	IM/Fr	【Aコース】 SC-Swim/25 Swimは4Style 【Bコース】 SC-Swim/25 SwimはFr	A1	50	4	0:01:15	0:05:00	50	4	0:01:15	0:05:00
			体を解しましょう！								
3 キック	チョイス		EN2	100	4	0:02:10	0:08:40	50	6	0:01:30	0:09:00
			タイムアウトしないように！								
4 スイム	イージー	25mで折り返し	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			脈を整えましょう								
5 スイム	IM	【ONE WAY】 行:Aのコース 帰:Bのコース 【Aコース】 50×4×4 1' 1set:Fly、2set:Ba、3set:Br、4set:Fr 【B コース】 50×2×4 1' 1set:Fly、2set:Ba、3set:Br、4set:Fr 2本泳いだら2本お休み。真ん中からFrでもOK！！	EN2	50	16	0:01:00	0:16:00	50	8	0:01:00	0:08:00
			タイムアウトしないように！								
6 スイム	イージー	25mで折り返し	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			脈を整えましょう								
7 スイム	チョイス	100m + 50m 2Set 3' 【Aコース】すべてMAX！！ 【Bコース】できる範囲で頑張りましょう。ケガしないように。	AN1	100	2	0:03:00	0:06:00	100	2	0:03:00	0:06:00
			頑張る！！								
			AN1	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
			頑張る！！								
8 ダウン	チョイス		A1	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			ゆっくり泳ぎましょう								

2100 0:56:10 1600 0:48:30