



# 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		
				ポイント					Aコース		Bコース(ひさしぶりコース)		
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	19:30
				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4Stlye 【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	19:35
				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	19:42
				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	19:53
				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	19:58
				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	20:14
				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た。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	20:17
				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		