



R5.11.9 練習会メニュー target 頑張って泳ぐ！！

	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	4	0:01:15	0:05:00	50	4	0:01:15	0:05:00	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	スイム	IM/チョイス	【Aコース】 400mIM 【Bコース】 100×3 15" ブローケン	EN2	400	1	0:08:00	0:08:00	100	3	0:02:30	0:07:30	19:42
				しっかりと泳ぎ切る									
4	スイム	チョイス		EN3	100	1	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00	19:50
				出し切る！									
5	キック	チョイス		EN2	100	6	0:02:15	0:13:30	50	8	0:01:30	0:12:00	19:55
				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	20:10
				脈を整えましょう									
7	スイム	チョイス	【Aコース】 50×4 2set 40" - 45" - 50" - E 【Bコース】 50×6 H-E-H-H-E-H	AN1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30	20:13
				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									
					2150		0:51:30		1750		0:49:00		