

R5年11月16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	距離	本数	サイクル	セット数	総距離	時間
				コース1						コース2					
UP	Cho	1, 2本クロール 3、4、5、6はIMの順	A1 身体を温めましょう	50	6	01:15	1	300	07:30	50	6	01:15	1	300	07:30
UP	IM/fr	コース1) IMコース コース2) Frコース	A1 身体を温めましょう	100	4	02:00	1	400	08:00	100	4	02:00	1	400	08:00
UP	Fr	1本目 潜水ドルフィン25m／スイム25m 2本目 ハード25m／イージー25m 3本目 イージー50m	A1 身体を温めましょう	50	3	01:10	2	150	07:00	50	3	01:10	2	150	07:00
swim	S1	しっかりスピード上げる。	EN3 出し切る	100	1	03:00	1	100	03:00	100	1	03:00	1	100	03:00
kick	S1	サークルに間に合うように	EN2 サークルイン	50	1	01:20	2	300	06:40	50	1	01:30	2	300	07:40
	S1	行き：ハード 帰り：イージー		50	2	01:00				50	2	01:10			
swim	Fr	イージー 25mで折り返し	EN1 身体を温めましょう	50	1	03:00	1	50	03:00	50	1	03:00	1	50	03:00
swim	S1	(H-H-E)×3セット	AN2 耐える	50	3	01:10	3	450	10:30	50	3	01:10	3	450	10:30
swim	S1	出来る力で全力で！	AN1	50	1	03:00	1	50	03:00	50	1	03:00	1	50	03:00
down	Cho	スイム	疲れをとりましょう	50	2	01:20	1	100	02:40	50	2	01:20	1	100	02:40

1,900 0:51:20

1,900 0:52:20