

R5.11.30 練習会メニュー 19:30~20:30

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			
ウォームアップ	チョイス	4本チョイス 4本個人メドレー 水と仲良くなりましょう！	A1	50	8	0:01:05	0:08:40	50	8	0:01:05	0:08:40
			EN2								
スイム	フリー	まわる！ ベスト+⑩秒以内でスタート 海瀬さんもAで行きましょう！	まわればよし	50	8	0:00:45	0:06:00	50	8	0:00:50	0:06:40
			A1								
イージー		休憩	休憩	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			EN3								
キック	S1	①③ 潜水15m ダッシュ ②④ 浮く～ダッシュ12回キック	ダッシュ！	25	4	0:01:05	0:04:20	25	4	0:01:05	0:04:20
			EN2								
スイム	バタフライ	A 奇数 1~100 偶数 0~55 B 奇数 1~10 偶数 1~05 片手禁止・クロール禁止・サボるの禁止	ルールを守る！	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:10	0:09:20
			A1								
イージー		休憩	休憩	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			EN3								
スイム	S1	①③ 15mダッシュ ②④ 浮く～ダッシュ10m	ダッシュ！	25	4	0:01:05	0:04:20	25	4	0:01:05	0:04:20
			EN3								
スイム	S1	37. 5mノーブレダッシュ 残りイージー	ダッシュ！	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
			A1								
ダウン				50	4	0:01:05	0:04:20	50	4	0:01:05	0:04:20
				1800		0:51:40		1800		0:53:40	

