

## 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	A1	50	8	0:01:05	0:08:40	50	8	0:01:05	0:08:40
			水と仲良くなりましょう！								
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！	EN2	50	8	0:00:45	0:06:00	50	8	0:00:50	0:06:40
			まわれればよし								
イージー		休憩	A1	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			休憩								
キック	S1	①③ 潜水15m ダッシュ ②④ 浮く～ダッシュ12回キック	EN3	25	4	0:01:05	0:04:20	25	4	0:01:05	0:04:20
			ダッシュ！								
スイム	バタフライ	A 奇数 1ー00 偶数 0ー55 B 奇数 1ー10 偶数 1ー05  片手禁止・クロール禁止・サボるの禁止	EN2	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:10	0:09:20
			ルールを守る！								
イージー		休憩	A1	50	1	0:05:00	0:05:00	50	1	0:05:00	0:05:00
			休憩								
スイム	S1	①③ 15mダッシュ ②④ 浮く～ダッシュ10m	EN3	25	4	0:01:05	0:04:20	25	4	0:01:05	0:04:20
			ダッシュ！								
スイム	S1	37. 5mノーブレダッシュ 残りイージー	EN3	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
			ダーダッシュ！								
ダウン			A1	50	4	0:01:05	0:04:20	50	4	0:01:05	0:04:20
				1800			0:51:40	1800			0:53:40

