

H29.1.26 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								
ウォームアップ			A1	100	1	0:02:30	0:02:30				
			ストレッチ 大きな泳ぎで								
ウォームアップ	S1		EN1	100	2	0:01:45	0:03:30	50	4	0:01:00	0:04:00
			インタイム								
キック	S1	板キック B-UP(100コースは50mごとのビルドアップ)	EN2	100	3	0:02:20	0:07:00	50	4	0:01:30	0:06:00
			後半のスピード維持								
プル		(1)背面スカーリング 足先行 頭先行後半スイム (2)スカーリング 足先行 頭先行後半スイム	A1	100	2	0:05:00	0:10:00				
			途中で立たない!								
スイム	S1	DES (3本づつ)	EN3	100	6	0:02:00	0:12:00	100	6	0:02:00	0:12:00
			後半動ける身体つくり								
スイム	S1	DES (80% 90% ALLOUT EASY)	AN1 ~ AN2	50	4	0:02:00	0:08:00				
			強度とタイムの一致								

1600

0:43:00