

町トラ スイム練習メニュー

2023/5/21 7:30~9:30@ジップスポーツアリーナ

#	Type	チーム	距離*本数	Cycle	内容詳細	Time	距離
1	up	全員	200	5'00	アップ	5	200
2	Drill-1	Aチーム	25*10	0'50	Kick	9	250
		Bチーム	25*8	1'00		200	
3	Drill-2	全員	100*2	3'00	①片手スイム<左> (片方の手は伸ばして) ②片手スイム< ③キャッチアップ④スイム (キャッチアップぎみ)	6	200
4	Drill-3	全員	100*5	2'00	forming 伸びとロールを意識して (プル使用)	10	500
			100*4	2'30		400	
5	Swim-2	Aチーム	100*10	2'00		20	1000
		Bチーム	100*8	2'30		800	
6	Swim-3	Aチーム	200*2	4'30		10	400
		Bチーム	200*2	5'00		400	
7	Swim-4	全員	25*10	1'00	DASH! (奇数:スロー 偶数:ダッシュ)	10	250
8	Down	全員	100*1		ダウン	2	100
						72	

補足

ストリームライン、ロール、手の動きを意識して、効率的な泳ぎを目指しましょう!

チーム別距離合計

Aチーム	2900
Bチーム	2550
Cチーム	0