

# 町トラスイム練習メニュー

2023/6/18 8:30~10:30@ジップスポーツアリーナ

90

#	Type	チーム	距離*本数*SET数	Cycle	内容詳細	Time	距離
1	Drill-1	全員	25*4	なし	けのび	5	100
2	Drill-2	全員	25*4	1'00	グライドキック	5	100
3	Drill-3	全員	25*4	1'00	片手スイム（片方の手は伸ばして）	5	100
4	Drill-4	全員	25*4	1'00	片手スイム（片方の手は体側）	5	100
5	Drill-6	全員	25*4	1'00	forming（目標20ストローク以内）	5	100
6	Swim-1	Aチーム	50*4	1'00	とにかく間に合うように！	5	200
		Bチーム	50*4	1'10			200
7	Swim-2	Aチーム	100*12	2'10		25	1200
		Bチーム	100*10	2'30			1000
8	Swim-3	Aチーム	200*5	4'15		23	1000
		Bチーム	200*4	5'00			800
9	Swim-4	全員	25*10	1'00	DASH!	10	250
10	Down	全員	100*1			2	100

■ 本日のチーム別距離合計

Aチーム	3250
Bチーム	2850
Cチーム	0

## 補足

自分の中で泳速をコントロールできるようにしましょう。  
 少なくとも、4段階くらい切り替えられるように意識してください。

## ■ 泳力チーム早見表

2018/2/19改訂

	50	100	200	400	1500	1500(OWS)	3000(OWS)	3800(OWS)
SS	30"0	1'05	2'25	5'15	21'00	25'00	50'00	1:05
S	35"0	1'20	2'45	6'00	25'00	30'00	1:00	1:20
A	45"0	<b>1'40</b>	3'30	7'30	30'00	35'00	1:10	1:30
B	50"0	<b>1'50</b>	4'10	8'30	34'00	40'00		
C	55"0	<b>2'00</b>	4'30	9'30	38'00	45'00		