

町トラスイム練習メニュー

2024/4/21 7:30~9:30@ジップスポーツアリーナ

111

#	Type	チーム	距離 * 本数 * SE	Cycle	内容詳細	Time	距離
1	Drill-1	全員	200 * 1	なし	W-up cho	6	200
2	Drill-2	全員	25 * 2	1'00	けのび	3	50
3	Drill-3	全員	25 * 4	1'00	片手スイム (片方の手は伸ばして) 左右交互	4	100
4	Drill-4	全員	25 * 4	1'00	チキンウイング	4	100
5	Drill-5	全員	25 * 4	1'00	forming (目標20ストローク以内)	4	100
6	Drill-6	全員	100 * 1	2'30	IM (個人メドレー)	3	100
7	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
8	Swim-2	Aチーム	100 * 11	1'50	1-3t(1:55):ぐーぱー/4-7t(1:50):pull DES/8-11t(1:45):swim DES	24	1100
		Bチーム	100 * 9	2'10			900
9	Swim-3	Aチーム	150 * 4	3'10	H-up 2回/25m	18	600
		Bチーム	150 * 4	3'30			600
10	Swim-4	全員	50 * 8	1'30	2 H1E 2 H1E2H	14	400
11	Dowm	全員	100 * 1			2	100

本日のチーム別距離合計

Aチーム	3050
Bチーム	2850
Cチーム	-