

令和2年度 5校合同練習@多摩科学技術高校 練習メニュー(8/10)

Phase	Distance	Repeat	Notice		Total
1 Warm up	100	2	1本目はFr 2本目はcho	200	200
Style 1					
2 K	50	6	3本even 3本H-E	300	
P	50	6	3本One hand 3本H-E	300	
C	50	6	3本Streamline Drill 3本H-E	300	1100
Break					
Style 2					
3 K	50	6	3本even 3本H-E	300	
P	50	6	3本even 3本H-E	300	
C	50	6	3本even 3本H-E	300	2000
4 IM	100	6	3本regular 3本reverse	600	2600
Break					
5 5-minute swim		1	A 350-400 B 300-350 C 250-300 目標Fr	250-400	2850-3000
Break					
6 Turn Practice	25	12	4種目すべてのターンを練習する	300	3150-3300
7 Dive Practice	25	10	Dive-Streamline後は流してよい(Fr + cho)	250	3400-3550
Break					
8 Main Swim	100	2	1セット 100-50-25の順 Style 1	200	
ALL OUT	50	4	2セット 25-50-100の順 cho	200	
	25	8		200	4000-4150
9 Loosen	50	1		50	4050-4200
Break 補食&小休憩(軽食と水分を補給すること)					
10 Trial	50	1	Style 1で1本トライアルしましょう	50	4100-4250
11 Relay Practice	50	5	学校単位1 混合4	250	4350-4500
12 Down	100	1	WALKでも可	100	4450-4600

☆上記メニューはAクラスを想定して作成しています。BまたはCクラスは本数を減らす・カットする等に対応します。  
 泳力もバラバラなので、基本rest10で回していきます。辛いと判断したときは1本間引く等の対応を自主的に行う。  
 それぞれのメニュー進行はコースリーダーが管理して下さい。  
 何かあれば、各学校の顧問の先生に聞いて下さい。  
 全体の進行管理はプールサイドの顧問が行います。