

【第1クール（3/23～4/12） トレーニングメニュー】

スイムメニュー

・ E1-800m		時間 or 距離	
練習時間のめやす ⇒ 30分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	メイン	400m	強度を上げない様にフォームを意識して25mもしくは50mで区切りながら休み休みで泳ぐ ⇒必須メニュー：真っ直ぐ泳ぐためのノーブレス・スイム25m × 4本を含む
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

・ E1-600m		時間 or 距離	
練習時間のめやす ⇒ 20分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	メイン	200m	強度を上げない様にフォームを意識して25mもしくは50mで区切りながら休み休みで泳ぐ ⇒必須メニュー：真っ直ぐ泳ぐためのノーブレス・スイム25m × 2本を含む
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

バイクメニュー（ローラー台練習）

・ E1-30分ローラー台		時間 or 距離	
	アップ	10分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す
	メイン	10分	同じく負荷は軽いまま、ペダル回転数90回/分前後を目安に楽に回す
	ダウン	10分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す

・ E1-20分ローラー台		時間 or 距離	
	アップ	7分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す
	メイン	7分	同じく負荷は軽いまま、ペダル回転数90回/分前後を目安に楽に回す
	ダウン	6分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す

バイクメニュー（ロード練習）

・ E1-1時間バイク	時間 or 距離	
	60分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので1時間乗ることを目標とする

ランメニュー

・ E1-30分ラン	時間 or 距離	
	30分	強度を上げず、ゆっくり30分走る

・ E1-20分ラン	時間 or 距離	
	20分	強度を上げず、ゆっくり20分走る