

都庁水泳部練習会 前半練習 100mコース用

2017年1月5日 18時35分～19時25分

| 内容 | 距離 | × | 本数 | × | セット数 | サークル | 練習内容 | 総距離 | 所要時間 | 経過時間 |
|------------|-----|---|----|---|------|---------|---|-------|---------|----------|
| ウォーミングアップ | 50 | × | 4 | × | 1 | 0:01:15 | スイム Style1 新年泳ぎ始め！？ ゆっくり体を動かしましょう。 | 200 | 0:05:00 | 18:40:00 |
| | 50 | × | 2 | × | 1 | 0:01:30 | 板無キック(グライドキック)/25m 残りスイム/25m Style1 注)スロー 泳ぐ姿勢を思い出しましょう！ | 300 | 0:03:00 | 18:43:00 |
| | 0 | × | 1 | × | 1 | 0:01:00 | break | 300 | 0:01:00 | 18:44:00 |
| キック | 100 | × | 4 | × | 1 | 0:02:20 | メインスイムに向けて身体を温めましょう。心拍数を上げていきましょう。 | 700 | 0:09:20 | 18:53:20 |
| | 0 | × | 1 | × | 1 | 0:01:00 | break | 700 | 0:01:00 | 18:54:20 |
| ドリルスイム | 50 | | 4 | | 1 | 0:01:30 | 右手/25m 残りスイム/25m 左手/25m 残りスイム/25m キャッチアップ/25m 50mスイム | 900 | 0:06:00 | 19:00:20 |
| | 0 | × | 1 | × | 1 | 0:01:00 | break | 900 | 0:01:00 | 19:01:20 |
| エンジュランススイム | 50 | | 8 | | 1 | 0:01:15 | 前半50m:Hi-Des Best+10秒 Best+8秒 Best+6秒 Best+4秒 後半50m:Easy ターンしない！壁にタッチしてタイムを確認したらすぐに出発 100mを2分30秒サークルで4本ペースです。 | 1,300 | 0:10:00 | 19:11:20 |
| | 0 | × | 1 | × | 1 | 0:01:00 | break | 1,300 | 0:01:00 | 19:12:20 |
| メインスイム(合同) | 50 | × | 3 | × | 1 | 0:01:30 | Hard 制限タイムBest+4～6秒！！ | 1,350 | 0:04:30 | 19:16:50 |
| ダウン | 50 | × | 3 | × | 1 | 0:01:30 | ゆっくり疲れを取りましょう。 | 1,400 | 0:04:30 | 19:21:20 |

アップの量を増やしています。

エンジュランススイムでは、日々変わる自分の体調と泳ぐスピードとタイムを正確に把握できるようになります。