

## 都庁水泳部練習会 前半練習 50m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 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	50	×	8	×	1	0:01:20	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	0:10:40	18:54:40
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	700	0:01:00	18:55:40
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	19:01:40
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	900	0:01:00	19:02:40
エンジュランススイム	50	×	6	×	1	0:01:30	奇数:Hard(目標タイムを自分で決めましょう。) 偶数:Easy(泳ぎながら耐力を回復させましょう。ゆっくり泳ぎましょう)	1,200	0:09:00	19:11:40
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	1,200	0:01:00	19:12:40
メインスイム(合同)	50	×	3	×	1	0:01:30	Hard 制限タイムBest+4～6秒！！	1,250	0:04:30	19:17:10
ダウン	50	×	3	×	1	0:01:30	ゆっくり疲れを取りましょう。	1,300	0:04:30	19:21:40

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。