

都庁水泳部練習会 後半練習 100mコース用

2017年1月5日 19時30分～20時30分

| 内容             | 距離  | × | 本数 | × | セット<br>数 | サークル    | 練習内容   | 総距離   | 所要<br>時間 | 経過<br>時間 |
|----------------|-----|---|----|---|----------|---------|--|-------|----------|----------|
| ウォーミング<br>アップ  | 100 | × | 3  | × | 1        | 0:02:00 | スイム<br>新年泳ぎ始め！？ ゆっくり体を動かしましょう。   | 300   | 0:06:00  | 19:36:00 |
|                | 100 | × | 2  | × | 1        | 0:02:30 | 板キック   | 500   | 0:05:00  | 19:41:00 |
|                | 0   | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break  | 500   | 0:01:00  | 19:42:00 |
| キック            | 50  | × | 8  | × | 1        | 0:01:15 | 奇数:1:00 hard<br>偶数:1:30 Easy   | 900   | 0:10:00  | 19:52:00 |
|                | 0   | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break  | 900   | 0:01:00  | 19:53:00 |
| ドリルスイム         | 100 |   | 1  |   | 1        | 0:02:00 | Easy   | 1,000 | 0:02:00  | 19:55:00 |
|                | 50  | × | 4  | × | 1        | 0:01:30 | 25mスカーリング 25mスイム   | 1,200 | 0:06:00  | 20:01:00 |
| エンデュラン<br>ススイム | 100 | × | 4  | × | 1        | 0:01:40 | サークルアウトしないように。   | 1,600 | 0:06:40  | 20:07:40 |
|                | 0   | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break  | 1,600 | 0:01:00  | 20:08:40 |
| スイム            | 100 | × | 1  | × | 1        | 0:03:00 | ゆっくり！ メインスイムに向けて、泳ぎながら耐力を回復させましょう。   | 1,700 | 0:03:00  | 20:11:40 |
|                | 0   | × | 1  | × | 1        | 0:01:00 | break メインスイムの説明  | 1,700 | 0:01:00  | 20:12:40 |
| メインスイム         | 75  | × | 4  | × | 1        | 0:02:00 | 奇数:50mHard(壁をタッチしタイムを確認したら25m歩いて、真ん中で待機)<br>偶数:50mHard(フロートスタート ターン 真ん中でタイム確認、壁まで歩く) | 2,000 | 0:08:00  | 20:20:40 |
| ダウン            | 50  | × | 4  | × | 1        | 0:01:20 | ゆっくり疲れを取りましょう。   | 2,050 | 0:05:20  | 20:26:00 |

アップの量を増やしています。