

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 | 100 | × | 3 | × | 1 | 0:02:00 | スイム 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 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 |
| エンジュラン 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) 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。