

都庁水泳部練習会 後半練習 50m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	50	×	4	×	1	0:01:10	スイム 新年泳ぎ始め！？ ゆっくり体を動かしましょう。	200	0:04:40	19:34:40
	50	×	4	×	1	0:01:30	板キック	400	0:06:00	19:40:40
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	400	0:01:00	19:41:40
キック	50	×	6	×	1	0:01:25	奇数:1:10 Hard 偶数:1:40 Easy	700	0:08:30	19:50:10
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	700	0:01:00	19:51:10
ドリルスイム	50	×	2	×	1	0:01:30	break	800	0:03:00	19:54:10
	50		4		1	0:01:30	25mスカーリング 25mスイム	1,000	0:06:00	20:00:10
エンジュラン ススイム	50	×	8	×	1	0:01:00	サークルアウトしないように	1,400	0:08:00	20:08:10
	0	×	1	×	1	0:01:00	break	1,400	0:01:00	20:09:10
スイム	50	×	2	×	1	0:02:00	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。	1,500	0:04:00	20:13:10
	0	×	1	×	1	0:01:00	break メインスイムの説明	1,500	0:01:00	20:14:10
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)	1,800	0:08:00	20:22:10
ダウン	50	×	4	×	1	0:01:20	ゆっくり疲れを取りましょう。	1,850	0:05:20	20:27:30

アップの量を増やしています。