

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
エンデュラン 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	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	150	×	1	×	1	0:05:00	ゆっくり疲れを取りましょう。	1,500	0:05:00	19:21:50

アップの量を増やしています。

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 偶数:Easy	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	150	×	1	×	1	0:05:00	ゆっくり疲れを取りましょう。	1,400	0:05:00	19:22:10

アップの量を増やしています。

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
エンデュラン 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。

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	1,000	0:03:00	19:54:10
	50		4		1	0:01:30	25mスカーリング 25mスイム	900	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。