

H31.3.9 都庁水泳部練習会メニュー 9:00～11:00

目的	種目	内容	ポイント	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
				Aコース				Bコース				Cコース			
W-up		choice→IM→Fr→S1	身体を起こしましょう	100	4	1:50	8:00					100	3	2:10	
												50	1		
PKS	IM	Pull→Kick (ボードキック) →Swim 個人メドレーの順番で1本ずつ	水の感覚を確かめながら	150	4	2:50	12:00	150	4	3:00		150	3	3:30	
		※Cコース (バッタorバック選択)										50	1		
Swim	IM	AT：数本維持できるスピードキープ	大きく泳ごう	200	4	3:30	16:00	200	3	3:45		200	2	5:00	
								150	1			150	1		
Loosen			身体の疲れを取ろう	100	1		3:00								
Swim	S1	AT：数本維持できるスピードキープ	大きく泳ごう	100	3	1:40	6:00	100	3	1:50		50	4	1:15	
Swim	Fr	AT：数本維持できるスピードキープ	大きく泳ごう	100	3	1:30	5:00	100	3	1:40		50	5	1:00	
Loosen			身体の疲れを取ろう	100	1		3:00								
Kick	Fr	ダッシュ：ボードキック	キックの限界値を高めよう	25	6										
			キックの限界値を高めよう	50	1		10:00								
Drill		ストリームライン 1.2本目→壁キックからのがび 3本目→飛び込みからのがび	泳ぎのポイントを意識しよう	25	3										
Loosen			身体の疲れを取ろう	25	1										
Dive	S1	レースベース	全力を出し切りましょう	100	1										
Dive		スプリント選手権	入水→水中動作→浮き上がり	12.5	4										
Down			身体の疲れを取ろう	50	4	1:10									

Total 3250m (3200m・2700m)