

H31.4.2 都庁水泳部練習会メニュー 19:30ー20:30

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		メニューに備えて身体の状態を確かめましょう	100	3	1:50	6:00					50	5	1:00	
Swim	IM	1 個メ	大きく泳ぎましょう	100	4	1:40	8:00	100	4	1:45		100	3	2:15	
Swim	Fr	AT (目安: 10秒休めるように) Set間: 1分	タイムを揃えましょう	100	3	1:30	18:00	100	3	1:40		50	4	1:00	
		↓	↓	100	3	1:25		100	3	1:35		50	5	0:55	
		↓	↓	100	3	1:20		100	3	1:30		50	5	0:50	
Swim	choice	All Fast	タイムキープ	25	8	0:30	5:00					25	6	0:40	
Swim	choice	オールアウト	全力を出し切りましょう	50	1		3:00								
↓	↓	オールアウト (ノーブレ)	↓	25	4	1:00	5:00								
Down	choice		身体の疲れを取りましょう	50	4	1:00	5:00								