

H31.4.23 都庁水泳部練習会メニュー

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	身体を起こしましょう	100	2	2:00	4:00					100	2	2:00	
Swim	IM	IM	大きく泳ぎましょう	100	6	1:45	11:00					100	5	2:10	
Kick	IM	IM（背泳ぎ以外→ボード有）	水の感覚を確かめながら	200	1		5:00								
Kick	S1	オールファスト （ベスト+15秒以内）	タイムキープを意識	50	3	1:15	4:00								
Swim	Fr	呼吸制限（2→4→6→8 by25m） 奇数→右呼吸 偶数→左呼吸	心肺に負荷をかけましょう	100	5	1:30	10:00	100	5	1:40		100	4	1:50	
Lossen			身体の疲れを取りましょう	50	1										
Swim	S1	SR（スイムロケット） 前半→潜水orノーブレ 後半→Swim	↓	50	3	1:30	4:00								
Lossen			身体の疲れを取りましょう	50	1		2:00								
Swim	S1	オールファスト （出来る人はフットタッチ）	高いレベルでキープしよう	25	8	0:30	5:00								
Swim	S1・Fr	オールアウト（各1本） ※S1はFr以外の種目	全力を出し切りましょう	50	1	3:00									
Down			身体の疲れを取りましょう	50	3	1:00									

Total 2300m（2100m）