

R1.5.30 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 | | cho-IM-Fr-Br-Ba-Fly 各100m | 身体を起こしましょう | 100 | 6 | 2:00 | 12:00 | | | | | 100 | 5 | 2:10 | |
| | | ソフトコースは最後50mFly | | | | | | | | | | 50 | 1 | | |
| Kick | S1 | ボードキック | 水の感覚を確かめながら | 100 | 3 | 1:50 | | 100 | 3 | 2:00 | | 50 | 5 | 1:10 | |
| | S1 | ダッシュ | テンポよく2本続けて | 50 | 2 | 1:30 | 10:00 | | | | | | | | |
| Loosen | | | 次に備えましょう | 50 | 1 | | | | | | | | | | |
| Swim | choice | ミニ耐乳酸×2セット (50m×3本×2set) | タイムキープを意識 | 50 | 3 | 0:45 | | | | | | | | | |
| | | ※種目によってタイム調整あり | ↓ | 50 | 3 | 0:50 | | | | | | | | | |
| | | ※2組に分かれて行う | ↓ | 50 | 3 | 1:00 | | | | | | | | | |
| Swim | choice | フォームスイム | 自分の泳ぎを意識しながら | 50 | 2 | 1:00 | | | | | | | | | |
| Swim | choice | パワー4（浮き上がり～4かき目） 残りの距離フォームスイム | 浮き上がりから泳ぎ出しを スムーズに | 25 | 4 | 0:45 | 4:00 | | | | | | | | |
| Swim | S1 | オールアウト | 全力を出し切りましょう | 50 | 1 | 2:00 | | | | | | | | | |
| Down | | | 身体の疲れを取りましょう | 50 | 3 | 1:00 | 4:00 | | | | | | | | |

Total 1750m (1650m)