

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）