

R1.6.6 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	
	S2	↓	↓	100	3	1:50	12:00	100	3	2:00		50	5	1:10	
Pull	Fr	呼吸制限 (2-4-6-8) 奇数→右呼吸 偶数→左呼吸	大きく泳ぎましょう	100	4	1:45	8:00					100	3	2:00	
		呼吸制限 (6-8)	↓									50	1		
Swim	choice	オールファスト	タイムキープを意識	25	8	0:35									
		※2組に分かれて行う 希望者は2セット	↓	25	8	0:30	10:00								
Swim		フォームスイム	フォームを意識して	50	2	1:10	5:00								
Swim	S1	オールアウト	全力を出し切りましょう	25	2										
		イージー		25	2										
Down			身体の疲れを取りましょう	100	1	1:00	4:00								

Total 2300m (2100m)