

# R1.6.8 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	1:50	12:00	100	6	2:00		100	5	2:10	
		ソフトコースは最後50mFly										50	1		
Swim	S1	Fr以外の種目 サークル→45or50or55or1:05	一定のペースで	50	4										
	Fr	10秒休めるように サークル→40or45or50or1:00	↓	50	4		9:00								
Swim	choice	パラエティースイム E E-H H-E H 各1本×2	スピードの切り替え	50	8	1:15	10:00								
Loosen				100	1										
Dive	choice	100以上の人1本 50の人2本	☆タイム計測☆	50	1										
				100	1										
				50	1										
Loosen			身体の疲れを取りましょう	50	1										
Drill	IM	内容当日指定	ポイントを意識して	25	12										
Dive		ストリームライン	レースを意識して	25	2										
		2 5 m潜水キック	↓	25	2										
		1 2、 5 mダッシュ	↓	25	2										
		2 5 mダッシュ	↓	25	2										
		↓☆同じ組の人と対決形式☆↓													
		☆組の中で1位の人→前の組へ ☆組の中で最下位の人→後の組へ													
引継練習		リレーの引継練習													
Down			身体の疲れを取りましょう	50	4	1:00									

Total 2 3 5 0 m