

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 | | |
|--------|--------|------------------------------------|--------------|-----|----|------|-------|-----|----|------|--|-----|----|------|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | バラエティースイム 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 | | | | | | | | | | | |
| | | 2.5m潜水キック | ↓ | 25 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | 1.2. 5mダッシュ | ↓ | 25 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | 2.5m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 2350m