

都庁水泳部 練習会メニュー（令和2年10月15日）

	目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル	
				ポイント								
1	W-up		6本→choice 4本→IM	A1	50	10	0:01:00	0:10:00	50	8	0:01:10	0:09:20
				身体を解しましょう								
2	Swim	Fr/S1	100m×2 200m×1 2set (100×3×2set)	EN1	100	4	0:01:40	0:06:40	100	6	0:02:00	0:12:00
				フォームを意識して								
3		Fr/S1	1set Fr 2set S1(個人メドレー可)	↓	200	2	0:03:20	0:06:40				0:00:00
				↓								
4	Kick	Fr	ボード有(サークル1本ごとに-5秒) ※間に合わなくてもそのままスタート※	EN1	50	6	0:01:10	0:07:00	50	6	0:01:15	0:07:30
				サークルに遅れない！！								
5	Loosen			A1	100	1	0:04:00	0:08:00	100	1	0:04:00	0:08:00
				足の疲れを癒す								
6	Swim	Fr	10分間泳 ※追い越し等は気を付けて※ ↓B練習へ(コース移動)↓	EN1	600	1	0:10:00	0:10:00	600	1	0:10:00	0:10:00
				フォームを意識して								
7	Drill	Fr	スカーリング、グー、犬かき、アンダー ウォータースイム 各1本 後半25m Swim	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
				キャッチの感覚意識								
8	Swim	IM	各50m	EN1	50	8	0:01:10	0:09:20	50	8	0:01:10	0:09:20
				フォームを意識して								
9	Swim	IM	2個メ	EN1	200	1	0:04:00	0:04:00	200	1	0:04:00	0:04:00
				大きく丁寧に								
10	Swim	Fr	呼吸制限 2-4-6-8 各50m	EN1	400	1	0:08:00	0:08:00	300	1	0:08:00	0:08:00
				大きく丁寧に								
11	Swim	IM	奇数→E 偶数→H 各2本 ※偶数 タイム要確認※	EN2	50	8	0:01:30	0:12:00	50	8	0:01:30	0:12:00
				テンポよく								
12	Loosen			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
				身体の疲れを癒す								
13	Swim	S1	タイムキープ(1本目のタイムキープ)	EN2	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
				スピードキープ								
14	Down	choice		A1	200	1	0:05:00	0:05:00	200	1	0:05:00	0:05:00
				身体の疲れを癒す								
					4450			1:39:20	4050			1:37:50