

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	Aコース				Bコース			
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
			身体を解しましよう								
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