

都庁水泳部 練習会メニュー

	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			
1	W-up	チョイス	4本→チョイス 4本→IM	A1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:10	0:09:20
				身体を解しましょう								
2	Kick	Fr	Intime(ボード有)	EN2	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:10	0:04:40
				サークルに遅れない！！								
3	Kick	Fr	1本目:タイム意識 ベスト+15秒 2本目:イージー	AN2	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
				テンポよく								
4	Kick	S1	Fr以外(背泳ぎ以外ボード有)	EN2	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:15	0:05:00
				サークルに遅れない！！								
5	Kick	S1	※スタート揃える※ タイム意識 ベスト+15秒	AN2	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
				テンポよく								
6	Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:06:00
				足を解しましょう								
7	Swim	Fr/S1	8本×2セット (セット間有) ※Fr 45-50-1分 S1 1分-1分5秒-1分15秒	EN2	50	16	0:01:00	0:16:00	50	14	0:01:15	0:17:30
				大きく泳ぐ								
8	Kick	潜水	行けるところまで		50	1						0:00:00
9	Swim	S1	フォーミング	A1	50	1	0:01:10	0:01:10	50	1	0:01:10	0:01:10
				ゆっくり泳ぎましょう								
					1900	0:45:10			1800	0:52:40		