

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				Bコース			
1 W-up	チョイス	4本→チョイス 4本→IM 身体を解しましよう	A1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:10	0:09:20
			身体を解しましよう								
2 Kick	Fr	Intime(ボード有) サークルに遅れない！！	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:イメージ テンポよく	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) サークルに遅れない！！	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 テンポよく	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
			足を解しましよう								
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 大きく泳ぐ	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 ゆっくり泳ぎましょう	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