

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								
1	W-up	チョイス	※A練習参加者 水分補給等※ Fr→IM(Frから)→Fr	A1	50	6	0:01:00	0:06:00	50	6	0:01:10	0:07:00
				身体を解しましょう								
2	Pull	Fr	呼吸制限2ー4ー6（繰り返し） ※＋α 呼吸方向変える・呼吸制限8	AN2	400	1	0:08:00	0:08:00	300	1	0:08:00	0:08:00
				大きく泳ぐ								
3	Swim	S1	フォーミング	EN1	50	2	0:01:10	0:02:20	50	2	0:01:10	0:02:20
				フォームを意識して								
4	Swim	S1	タイム意識・100のレースをイメージして	AN3	100	1	0:05:00	0:05:00	100	1	0:05:00	0:05:00
				レースを意識して								
5	Swim	チョイス		A1	100	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
				身体の疲れを取りましょう								
6	Swim	IM	25m All out 25m Easy ※パドル・フィン使用可※	AN3	50	8	0:01:15	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
				全力で泳ぐ								
7	Swim	S1	タイムキープ	EN3	50	4	0:01:30	0:06:00	50	4	0:01:30	0:06:00
				タイムキープ								
8	Kick	潜水	行けるところまで		50	1						0:00:00
9	Down		フォーミング	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
				ゆっくり泳ぎましょう								
					1850	0:45:00			1650	0:46:00		