

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 ※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2-4-6 (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