

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		Fr(4本)→IM→choice	A1	50	10	0:01:00	0:10:00	50	8	0:01:15	0:10:00
				身体を解しましょう								
2	Swim	Fr	サークル内に回る	EN2	100	6	0:01:30	0:09:00	100	5	0:01:45	0:08:45
				サークルに遅れない！！								
3	Swim	IM	サークル内に回る	EN2	200	2	0:03:10	0:06:20	200	1	0:04:00	0:04:00
				大きく泳ぐ								
4		↓	↓	EN2				0:00:00	100	1	0:02:00	0:02:00
				大きく泳ぐ								
5	Loosen		イージー	A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
				身体を解しましょう								
6	Kick	S1	1本ごとに5秒マイナス	EN2	50	5	0:01:00	0:05:00	50	4	0:01:10	0:04:40
				サークルに遅れない								
7	Kick	Fr/S1	1本目→Fr 2本目→S1(Fr以外) ※ボード有※	MAX	50	2	0:03:00	0:06:00	50	2	0:03:00	0:06:00
				全力で								
8	Loosen		イージー	A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
				身体を解しましょう								
9	Swim	Fr	フォーミング	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
				フォームを意識して								
10	Swim	Fr	奇数 E-H 偶数 H-E	AN2	50	4	0:01:20	0:05:20	50	4	0:01:20	0:05:20
				スピードのメリハリをつけて								
11	Dive	S1	50m 3本 タイム測定	MAX	50	3		0:30:00	50	3		0:30:00
				課題をもって泳ごう								
12	Loosen		イージー	A1	100	1	0:03:00	0:03:00	100	1	0:03:00	0:03:00
				身体を解しましょう								
13	Drill		ストリームライン(壁、ターン、飛び込み)	A1	25	4	0:02:00	0:08:00	25	4	0:02:00	0:08:00
				姿勢を意識して								
14	Swim	S1	フォーミング	A1	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								
15	Dive	S1／Fr	スタートダッシュ	MAX	25	1	0:06:00	0:06:00	25	1	0:06:00	0:06:00
				全力で								
16	Down			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								
					3025		1:45:20		2675		1:44:25	