

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