

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 1	アップ チョイス		A1	50	6	0:01:00	0:06:00	50	4	0:01:05	0:04:20
			身体を解しましよう								
2 2	スイム IM	Fr-Br-Ba-Fly 各100m フォーミング	EN1	100	4	0:02:00	0:08:00	100	4	0:02:20	0:09:20
			大きく泳ぎましょう								
3 3	スイム (フィン可) IM	H-E 各1本 25m H(フィンの人は少し長めに)	MAX	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
			メリハリを付ける！								
4 4	スイム IM	息が上がる程度のスピードで 壁タッチ後10秒でスタート Fly(2本)→Ba(2本)→Br(2本)→Fr(2本)	EN1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:00	0:08:00
			大きくテンポよく								
5 5	スイム チョイス		A1	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
			疲れを取りましょう								
6 6	ダイブ IM	2個メ	レースペース	200	1	0:10:00	0:10:00	200	1	0:10:00	0:10:00
			大きくテンポよく								
7 7	スイム チョイス	フォーミング ↓コース移動↓	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
			疲れを取りましょう								
9 9	スイム チョイス	1-3本目 チョイス 4-5本目 IM 6-8本目 Br→Ba→Fly(各100m)	EN1	100	8	0:02:00	0:16:00	100	7	0:02:15	0:15:45
			大きく泳ぐ								
10 10	ダイブ IM	H→E		50	4	0:02:00	0:08:00	50	4	0:02:00	0:08:00
			メリハリをつけて								
11 11	ダイブ IM	★ミニ記録会★ 50m×4本 各1本		50	4	0:05:00	0:20:00	50	4	0:05:00	0:20:00
			MAX								
12 12	スイム チョイス			50	3		0:00:00	50	3	0:01:10	0:03:30

3100

1:27:20

2900

1:30:15