

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			
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
				身体を解しましょう								
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		