

都庁水泳部 練習会メニュー

本日のテーマ「イメージと実際泳力の差を確認する」

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	choice	4本 好きな種目で 5-10本 奇数Fly-Ba 偶数Br-Fr	A1	50	10	0:01:05	500	0:10:50			0:00:00
			身体を解しましょう								
2 Drill	IM	前半 スカーリング 後半フォーミング ※サークルなし 着いたら10秒程度休憩してスタート	EN1	50	4	0:01:30	200	0:06:00			0:00:00
			水の感覚を確かめる								
3 Kick	IM	前半 水中キック 後半フォーミング ※サークルなし 着いたら10秒程度休憩してスタート	EN1	50	4	0:01:10	200	0:04:40			0:00:00
			水の感覚を確かめながら								
4 Swim	IM	200IM ※泳ぐ前に何秒で泳ぐか想定してスタート	EN2	200	1	0:05:00	200	0:05:00			0:00:00
			大きく泳ぐ								
5 Loosen			A1	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			疲れを取りましょう								
6 潜水		1人2本 潜水 壁から行けるところまで ※無理はしないこと※	呼吸制限	50	2	0:05:00	100	0:10:00			0:00:00
			いけるところまで								
7 Loosen			A1	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			疲れを取りましょう								
9 Swim	S1	Fr以外の種目 ※久しぶりの方8割程度で※	MaX	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			タイムを意識して								
10 Down			A1	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			丁寧に								
11 W-up		1-4本目 チョイス 5-8本 IM1本ずつ	A1	50	8	0:01:05	400	0:08:40			0:00:00
			大きく丁寧に								
12 Drill	IM	前半 ドリル(自分で選択) 後半 フォーミング ※サークルなし 着いたら10秒程度休憩して	A1	50	4	0:01:15	200	0:05:00			0:00:00
			水の感覚を意識して								
13 Swim	Fr	1本目と2本目の差が出ないように	EN2	100	2	0:02:00	200	0:04:00			0:00:00
			ペースキープ								
14 Loosen			A1	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			疲れを取りましょう								
15 ストリームライン		1本目 下から 2本目 上から		25	2	0:04:00	50	0:08:00			0:00:00
16 Swim		Fr(ペースキープ)	EN2	50	4	0:01:00	200	0:04:00			0:00:00
			タイムを意識して								
17 Loosen			A1	50	1	0:03:00	50	0:03:00			0:00:00
			疲れを取りましょう								
18 Swim		IM ※久しぶりの人は8割程度で※	MaX	50	4	0:02:00	200	0:08:00			0:00:00
			タイムを意識して								
19 Down			A1	50	2	0:01:00	100	0:02:00			0:00:00
			身体を解しましょう								

距離時間
2850 m
1:34:10