

## R3.11.25 都庁水泳部 練習会メニュー

## テーマ「前半 脚の強化 後半 レースをイメージ」

	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								
1	W-up	choice		A1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
				身体を解しましょう								
2	↓	IM	IM×2set	EN1	50	8	0:01:05	0:08:40	50	6	0:01:20	0:08:00
				大きく泳ぐ								
3	Swim	Fr	呼吸制限2-4-6-8 各50m	EN1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
				肺活量強化								
4	潜水		1本目 潜水(いけるところまで) 2本目 Fr(水中キック3回まで制限)ノーブレス ※2本目はスイムはダッシュ		50	2	0:03:00	0:06:00				0:00:00
5	Kick	choice	次のダッシュに備えてウォーミングアップ 水中キック	A1	50	2	0:01:15	0:02:30				0:00:00
				水をとらえる意識で								
6	Kick	Fr	板キック Max	耐乳酸	50	4	0:02:00	0:08:00				0:00:00
				出し切る								
7	Loosen		☆脚をしっかり休めましょう☆	A1	100	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
				疲れを取りましょう								
9	Drill	ストリーム ライン	1本目 壁から 2本目 ターン動作あり 3本目 ターン動作あり(ダッシュ)	A1	25	3	0:03:00	0:09:00				0:00:00
				姿勢を意識して								
10	Swim	choice	※前半練習終了※ ダウン	A1	50	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00
				ゆっくり大きく								
11	W-up		1-4本目 チョイス 5-8本 IM1本ずつ	A1	50	8	0:01:05	0:08:40				0:00:00
				大きく丁寧に								
12	Swim	IM	200IM	EN1	200	1	0:05:00	0:05:00				0:00:00
				大きく丁寧に								
13	潜水		1本目 バサロ限定 2本目 なんでもOK 3本目 Fr(水中キック3回まで)ダッシュ	呼吸制限	50	3	0:04:00	0:12:00				0:00:00
14	Swim	Fr	テンポよく	EN2	50	4	0:00:45	0:03:00	50	4	0:00:55	0:03:40
				一定のペースで								
15	↓	S1	フォーミング	A1	50	2	0:01:15	0:02:30				0:00:00
				丁寧に								
16	Swim	S1	☆タイム測定☆ スタートは30秒ごと(すれ違いに気を付けること)	MaX	100	1	0:10:00	0:10:00				0:00:00
				タイムを意識して								
17	Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
				疲れを取りましょう								
18	Swim	種目指定	1本目 Fr 25mテンポマックス 後半イージー 2本目 好きな種目 25mテンポマックス 3本目 全員バタフライ(出し切る!)	MaX	50	3	0:02:00	0:06:00				0:00:00
				テンポを意識して								
19	Down			A1	50	2	0:01:10	0:02:20				0:00:00
				身体を解しましょう								

距離  
時間

2925

1:45:40