

都庁水泳部 練習会メニュー（令和4年4月14日）

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	種目指定	(Fr→IM→S1・S2)各2本 ※Bは最後S1のみ※	A1	100	6	0:02:00	0:12:00	100	5	0:02:20	0:11:40
			身体を解しましよう								
2 ↓	IM	IM × 2set *普段より大きなフォームで* ※BはFly-Ba-Br 厳しくなったらFr※	EN1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30
			フォームを意識して								
3 Kick	IM	ボードなし	EN1	200	1	0:04:00	0:04:00	100	1	0:02:40	0:02:40
			丁寧に								
4 ↓	S1	↓ ☆50mは真ん中で折り返し☆					0:00:00	50	1	0:01:15	0:01:15
5 ↓	Fr	板キック(基本的にはフインなし) ダッシュ 目標 Swim Best+15秒	MAX	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			高いレベルをキープ								
6 Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			脚の疲れを取りましょう								
7 Swim	IM	奇数 E 偶数 H ※タイム確認※ ☆泳ぐ前に何秒で泳ぐかイメージする☆	EN2	50	8	0:02:00	0:16:00	50	8	0:02:00	0:16:00
			テンポよく								
8 Down			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								
9 W-up	IM	Fr Br Ba Fly × 2	EN1	50	8	0:01:10	0:09:20	50	8	0:01:10	0:09:20
			大きく丁寧に								
10 Swim	IM	1個メ	EN2	100	4	0:02:00	0:08:00	100	4	0:02:15	0:09:00
			大きく丁寧に								
11 Pull	Fr	呼吸制限 2-4-6-8 各50m	EN1	200	2	0:04:00	0:08:00	200	2	0:04:00	0:08:00
			呼吸制限								
12 Swim	Fr	In Time サークル間に合うように メニュー間 休憩有(適度) ※種目によりコース移動してください	EN2	50	4	0:00:45	0:03:00	50	4	0:00:50	0:03:20
			サークル間に合えばOK								
13 ↓	Fr以外	↓ 2セット目 AB同時スタートでOK	EN2	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:00	0:04:00
			サークル間に合えばOK								
14 Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
			身体の疲れを取りましょう								
15 Swim		IM ※残り時間に合わせてサークル等調整※	MAX	50	4	0:03:00	0:12:00	50	4	0:03:00	0:12:00
			タイムを意識して								
16 Down	choice		A1	50	4	0:01:10	0:04:40	50	4	0:01:10	0:04:40
			身体の疲れを癒す								

4000 1:43:20 3750 1:44:05