

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								
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
			身体を解しましょう									
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(基本的にはフィンなし) 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	