

都庁水泳部 練習会メニュー（令和4年4月21日）

| 目的 | 種目 | 内 容 | 強 度 | 距離 | 本数 | サイクル | | 距離 | 本数 | セット | サイクル | |
|----|-----------|---|--------------|------|----|---------|---------|------|----|-----|---------|---------|
| | | | ポイント | Aコース | | | | Bコース | | | | |
| 1 | W-up | (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 | 1 | 0:02:20 | 0:11:40 |
| | | | 身体を解しましょう | | | | | | | | | |
| 2 | Swim | IM/S1 スロースイム(動きゆっくり・丁寧に) ※6本 ⇒ IM S1(2本) | EN1 | 50 | 6 | 0:01:10 | 0:07:00 | 50 | 4 | 1 | 0:01:20 | 0:05:20 |
| | | | フォームを意識して | | | | | | | | | |
| 3 | Swim | IM/S1 通常のテンポで | EN1 | 50 | 6 | 0:01:00 | 0:06:00 | 50 | 4 | 1 | 0:01:10 | 0:04:40 |
| | | | 泳ぎを意識して | | | | | | | | | |
| 4 | Swim | S1 テンポよく | MAX | 100 | 1 | 0:03:00 | 0:03:00 | 100 | 1 | 1 | 0:03:00 | 0:03:00 |
| | | | タイムを意識して | | | | | | | | | |
| 5 | Loosen | * 25mで折り返し * | A1 | 50 | 1 | 0:02:00 | 0:02:00 | 50 | 1 | 1 | 0:02:00 | 0:02:00 |
| | | | 疲れを取りましょう | | | | | | | | | |
| 6 | Drill | Fr⇒ショルダータッチ フィンガーネイル Ba⇒ローリング | A1 | 50 | 3 | 0:01:20 | 0:04:00 | 50 | 3 | 1 | 0:01:20 | 0:04:00 |
| | | | ポイントを意識して | | | | | | | | | |
| 7 | Swim | ↓ ドリルで意識したところを活かす | A1 | 50 | 2 | 0:01:00 | 0:02:00 | 50 | 2 | 1 | 0:01:00 | 0:02:00 |
| | | | 泳ぎを意識して | | | | | | | | | |
| 8 | Swim | ↓ テンポよく | MAX | 50 | 2 | 0:03:00 | 0:06:00 | 50 | 2 | 1 | 0:03:00 | 0:06:00 |
| | | | タイムを意識して | | | | | | | | | |
| 9 | Down | | A1 | 50 | 3 | 0:01:10 | 0:03:30 | 50 | 3 | 1 | 0:01:10 | 0:03:30 |
| | | | 疲れを取りましょう | | | | | | | | | |
| 10 | W-up | choice | A1 | 50 | 6 | 0:01:05 | 0:06:30 | 50 | 6 | 1 | 0:01:05 | 0:06:30 |
| | | | 丁寧に | | | | | | | | | |
| 11 | Swim | IM 各100m Fr-Br-Ba-Fly ※Bコース 間に合うようにFr等で調整 | EN1 | 100 | 4 | 0:02:10 | 0:08:40 | 100 | 4 | 1 | 0:02:10 | 0:08:40 |
| | | | 大きく丁寧に | | | | | | | | | |
| 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 | 1 | 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 | 0:00:50 | 0:03:20 | 50 | 4 | 1 | 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 | 1 | 0:03:00 | 0:03:00 |
| | | | 身体の疲れを取りましょう | | | | | | | | | |
| 15 | Kick | Fr ボードキック(タイム同じくらいの人と) ☆3本目イージー(真ん中折り返し)☆ | MAX | 50 | 3 | 0:03:00 | 0:09:00 | 50 | 3 | 1 | 0:03:00 | 0:09:00 |
| | | | 隣を意識して | | | | | | | | | |
| 16 | Swim | Fr ダッシュ ☆3本目イージー(真ん中折り返し)☆ | MAX | 50 | 3 | 0:03:00 | 0:09:00 | 50 | 3 | 1 | 0:03:00 | 0:09:00 |
| | | | 隣を意識して | | | | | | | | | |
| 17 | Swim | S1 ダッシュ | MAX | 50 | 2 | 0:03:00 | 0:06:00 | 50 | 2 | 1 | 0:03:00 | 0:06:00 |
| | | | 隣を意識して | | | | | | | | | |
| 18 | Down | choice | A1 | 50 | 4 | 0:01:10 | 0:04:40 | 50 | 4 | 1 | 0:01:10 | 0:04:40 |
| | | | 身体の疲れを癒す | | | | | | | | | |

3600 1:38:40 3300 1:36:20