

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									
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	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/Ba	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										
16	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		