

## 都庁水泳部 練習会メニュー（令和4年5月26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		6本→choice 4本→IM ※B 4本→choice 4本→IM	A1 身体を解しましょう	50	10	0:01:00	0:10:00	50	8	0:01:10	0:09:20
2	Swim	IM	2個メ 1個メ	EN1 フォームを意識して	200	2	0:03:30	0:07:00	100	3	0:02:20	0:07:00
3	Swim	S1	☆大会に出る種目中心☆ 基本的には4本同じ種目 (泳ぎを崩さない)	EN1 フォームを意識して	100	4	0:02:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30
4	Swim	IM	奇数E 偶数H(タイム意識)	EN2 タイムを意識して	50	8	0:01:30	0:12:00	50	8	0:01:30	0:12:00
5	Loosen			A1 疲れを取りましょう	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
6	Drill	Fr/S1	Fr ヘッドアップ ストレートアーム ショルダータッチ キャッチアップ S1 4種類 各25m	EN1 泳ぎを意識して	50	4	0:01:20	0:05:20	50	4	0:01:20	0:05:20
7	Swim	choice	25m ノープレス ダッシュ	MAX トップスピードを出せるように	50	1	0:01:10	0:01:10	50	1	0:01:10	0:01:10
8	Down			EN1 フォームを意識して	50	3	0:01:00	0:03:00	50	4	0:01:00	0:04:00
9	W-up	choice	1.2 Fr 3.4 S1(必要に応じて後半Fr) 5.6 IM	EN1 大きく丁寧に	100	6	0:02:00	0:12:00	100	5	0:02:20	0:11:40
10	↓	Fr/S1	板あり 1本ごとにー5秒	EN2 サークル間に合うように	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:10	0:04:40
11	↓	S1	ダッシュ ベスト+17秒以内	MAX タイム意識	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
13	Loosen			A1 脚の疲れを取りましょう	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
14	Swim	S1	タバタ式トレーニング ※20秒間の強度の高い運動・10秒間の休憩 ※2セット セット休憩有	A1 脚の疲れを取りましょう	25	8	0:00:30	0:04:00	25	8	0:00:35	0:04:40
15	Loosen			A1 脚の疲れを取りましょう	50	1	0:02:00	0:02:00	50	1	0:02:00	0:02:00
16	計測		タイム測定(大会に出る種目) ※最低距離100m 200m出る人は200m	MAX タイムを意識して				0:00:00			0:02:00	0:00:00
17	Swim	S1	ダッシュ(真ん中までノープレス)	MAX 出し切りましょう	50	1	0:03:00	0:03:00	50	1	0:03:00	0:03:00
18	Down	choice		A1 身体の疲れを癒す	200	1	0:05:00	0:05:00	200	1	0:05:00	0:05:00
					3600		1:25:30		3250		1:26:20	