

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	Aコース				Bコース			
1	W-up	6本→choice 4本→IM ※B 4本→choice 4本→IM	A1	50	10	0:01:00	0:10:00	50	8	0:01:10	0:09:20
2	Swim		身体を解しましょう								
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	200	2	0:03:30	0:07:00	100	3	0:02:20	0:07:00
4	Swim		フォームを意識して								
5	Loosen	A1 疲れを取りましょう	EN1	100	4	0:02:00	0:08:00	50	6	0:01:15	0:07:30
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								
7	Swim	choice 25m ノーブレス ダッシュ	泳ぎを意識して								
8	Down	EN1 フォームを意識して	MAX	50	1	0:01:10	0:01:10	50	1	0:01:10	0:01:10
9	W-up	choice 1.2 Fr 3.4 S1(必要に応じて後半Fr) 5.6 IM	トップスピードを出せるように								
10	↓	Fr/S1 板あり 1本ごとに-5秒	EN1	100	6	0:02:00	0:12:00	100	5	0:02:20	0:11:40
11	↓		大きく丁寧に								
12	↓	S1 ダッシュ ベスト+17秒以内	EN2	50	4	0:01:00	0:04:00	50	4	0:01:10	0:04:40
13	Loosen		サークル間に合うように								
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	MAX	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00
15	Loosen		タイム意識								
16	計測	A1 脚の疲れを取りましょう	A1	25	8	0:00:30	0:04:00	25	8	0:00:35	0:04:40
17	Swim	S1 ダッシュ(真ん中までノーブレス)	脚の疲れを取りましょう								
18	Down		A1	200	1	0:05:00	0:05:00	200	1	0:05:00	0:05:00
		身体の疲れを癒す									
								3600	1:25:30	3250	1:26:20