

都庁水泳部 練習会メニュー（令和4年9月22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 | IM リバース ×2                        | A1        | 50   | 8  | 0:01:00 | 0:08:00 | 50   | 8  | 0:01:00 | 0:08:00 |
|   |        |      |                                   | 身体を解しましょう |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 2 | Kick   | S1   | ボードキック −5秒                        | EN2       | 50   | 3  | 0:01:00 | 0:03:00 | 50   | 3  | 0:01:05 | 0:03:15 |
|   |        |      |                                   | インタイム     |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 3 | Kick   | S2   | ボードキック −5秒                        | EN2       | 50   | 3  | 0:01:00 | 0:03:00 | 50   | 3  | 0:01:05 | 0:03:15 |
|   |        |      |                                   | インタイム     |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 4 | Pull   | S1   | フォーミング                            | EN1       | 100  | 3  | 0:02:00 | 0:06:00 | 50   | 6  | 0:01:10 | 0:07:00 |
|   |        |      |                                   | フォームを意識して |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 5 | Pull   | S1   | ダッシュ フォームを意識して                    | AN2       | 50   | 3  | 0:01:20 | 0:04:00 | 50   | 2  | 0:01:20 | 0:02:40 |
|   |        |      |                                   | フォームを意識して |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 6 | Loosen |      |                                   | A1        | 50   | 1  | 0:02:00 | 0:02:00 | 50   | 1  | 0:02:00 | 0:02:00 |
|   |        |      |                                   | 身体を休める    |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 7 | Swim   | S1   | テンポよく フォーム意識して<br>奇数 ダッシュ 偶数 イージー | EN2       | 50   | 10 | 0:01:30 | 0:15:00 | 50   | 10 | 0:01:30 | 0:15:00 |
|   |        |      |                                   | テンポよく     |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 8 | Swim   | S1   |                                   | MAX       | 50   | 1  | 0:01:10 | 0:01:10 | 50   | 1  | 0:01:10 | 0:01:10 |
|   |        |      |                                   | 出し切る      |      |    |         |         |      |    |         |         |
| 9 | Down   |      |                                   | A1        | 50   | 4  | 0:01:05 | 0:04:20 | 50   | 4  | 0:01:05 | 0:04:20 |
|   |        |      |                                   | 大きく丁寧に    |      |    |         |         |      |    |         |         |
|   |        |      |                                   |           | 1950 |    |         | 0:46:30 | 1900 |    |         | 0:46:40 |