

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	Aコース				Bコース			
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 ー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 ー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 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