

都庁水泳部 練習会メニュー（令和5年2月2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	
1	W-up	種目指定	IM リバース ×2 Fr-Br-Ba-Fly	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	Swim	Fr	ベスト+10秒 +α できる人はよりハイアベレージで	EN2	50	9	0:00:45	0:06:45	50	9	0:00:50	0:07:30		
				一定のスピードで										
3			👉 3本×3セット（セット間1分）					0:00:00				0:00:00		
4	Kick	IM	ボードなし 水をしっかりけることを意識して	EN1	200	1	0:05:00	0:05:00	200	1	0:05:00	0:05:00		
				丁寧に										
5	Kick	Fr	ダッシュ(ボード有) ※フィンなし	MAX	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00		
				2本のタイムを意識して										
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	Kick	S1	Fr以外 ダッシュ(ボード有) ※フィンなし	MAX	50	2	0:02:00	0:04:00	50	2	0:02:00	0:04:00		
				2本のタイムを意識して										
8	Drill	S1	自身の課題を重点的に	A1	50	3	0:01:10	0:03:30	50	3	0:01:10	0:03:30		
				課題を意識して										
9	Swim	S1/Fr	2本 S1(Fr以外) 2本Fr 前半15mノーブレス ラスト5mノーブレス	MAX	50	4	0:03:00	0:12:00	50	4	0:03:00	0:12:00		
				出し切る										
10	Down			A1	50	4	0:01:05	0:04:20	50	4	0:01:05	0:04:20		
				大きく丁寧に										
					1850			0:49:35		1850			0:50:20	