

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	
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) ※フインなし	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) ※フインなし	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