

## 都庁水泳部 練習会メニュー（令和5年5月18日）

	目的	種目	内容	強度	距離	本数	サイクル	時間	
				ポイント	共通				
1	W-up	choice	25m UW / 25m smooth	A1	50	4	0:01:15	0:05:00	19:30
				身体を解しましょう					
2	W-up	IM	switch (Fly-Ba/Ba-Br/Br-Fr/Fr-Fly)	A1	50	4	0:01:10	0:04:40	19:35
				身体を大きく使って					
3	kick	choice	3 des × 2	EN2	50	6	0:01:15	0:07:30	19:39
				しっかりと上げる					
4	pull	choice	50×2 25m nobreath 50×2 fast	EN2	50	4	0:01:10	0:04:40	19:47
				フォームを意識して					
5	loosen			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	19:51
				身体を休める					
6	swim	choice	50×4 3fast 1Easy（ベスト+9秒以内） 50×4 2hard 2Easy（ベスト+7秒以内） 50×1 All Out（ベスト+4秒以内）	EN2	50	4	0:01:05	0:04:20	19:53
				きれいに速く					
				hard	50	4	0:01:15	0:05:00	
				2本目落ちないように					
				All Out	50	1	0:01:00	0:01:00	
				出し切る！					
7	loosen			A1	50	1	0:02:00	0:02:00	20:04
				身体を休める					
8	dril	choice	自由	A1	50	4	0:01:20	0:05:20	20:06
				泳ぎを整えて					
9	swim	S1		HARD	50	2	0:03:00	0:06:00	20:11
				出し切りましょう！					
10	down	choice		A1	50	2	0:01:30	0:03:00	20:17
				ゆっくり大きく					
					1850	0:50:30			