

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
			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
			身体を大きく使って				
3	kick	choice 3 des × 2	EN2	50	6	0:01:15	0:07:30
			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
			フォームを意識して				
5	loosen		A1	50	1	0:02:00	0:02:00
			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
			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
			身体を休める				
8	dril	choice 自由	A1	50	4	0:01:20	0:05:20
			泳ぎを整えて				
9	swim	S1	HARD	50	2	0:03:00	0:06:00
			出し切りましょう！				
10	down	choice	A1	50	2	0:01:30	0:03:00
			ゆっくり大きく				

1850

0:50:30