

令和5年6月22日 都庁水泳部 練習会メニュー

目的	種目	内 容	強 度	距離	本数	セット	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	チョイス		A1	50	6	1	0:01:00	0:06:00				0:00:00
			感覚を確かめながら									
2 ↓	IM	2個メ	A1	200	1	1	0:04:00	0:04:00				0:00:00
			大きく丁寧に									
3 ↓	Fr	インタイム(できる人はアベレージ高く) 一定のスピードで	EN2	100	3	1	0:01:30	0:04:30	100	3	0:01:40	0:05:00
			A1									
4 Loosen		真ん中25m折り返し	身体をほぐしましょう	50	1	1	0:02:00	0:02:00				0:00:00
			A1									
5 Swim	S1	タイムを意識して ※社会人大会(他の大会)に出る種目	MAX	100	1	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			タイムを意識して									
6 Drill	S1/S2	25m スカーリング 後半 自分で確認したい内容	A1	50	4	1	0:01:20	0:05:20				0:00:00
			泳ぎを意識しながら									
7 Swim	Fr	1本目 ストレートアーム 2本目 ギャロップ(右呼吸) 3本目 ギャロップ(左呼吸) 4本目 ノーマル(いつもの泳ぎ) ★タイムができるだけ揃えましょう(+12秒)	EN1	50	4	1	0:01:00	0:04:00				0:00:00
			泳ぎを意識しながら									
8 Loosen			A1	50	1	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			疲れを取りましょう									
9 K-S	S1/S2	前半25m 潜水キック 後半25mSwimダッシュ (浮いた状態スタート) ★呼吸O目標★	EN2	25	4	1	0:01:00	0:04:00				0:00:00
			呼吸制限									
10 Swim	S1/S2	1本1本しっかり飛ばしましょう	MAX	50	3	1	0:02:30	0:07:30				0:00:00
			出し切りましょう									
11 Down		ダウン	A1	50	3	1	0:01:00	0:03:00				0:00:00
			疲れを取りましょう									

1800 0:46:20 300 0:05:00