

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			
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										
↓	IM	2個メ	A1	200	1	1	0:04:00	0:04:00				0:00:00	
			大きく丁寧に										
↓	Fr	インタイム(できる人はアベレージ高く)	EN2	100	3	1	0:01:30	0:04:30	100	3	0:01:40	0:05:00	
			一定のスピードで										
Loosen		真ん中25m折り返し	A1	50	1	1	0:02:00	0:02:00				0:00:00	
			身体をほぐしましょう										
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										
Drill	S1/S2	25m スカールリング 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										
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) ★タイムを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										
Loosen			A1	50	1	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00	
			疲れを取りましょう										
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0目標★	EN2	25	4	1	0:01:00	0:04:00				0:00:00	
			呼吸制限										
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										
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	