

令和5年7月20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	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	4	0:01:00	0:04:00				0:00:00
			感覚を確かめながら								
2 ↓	IM	Fly-Ba-Br-Fr	A1	50	4	0:00:55	0:03:40				0:00:00
			テンポよく								
3 Swim	Fr	インタイム(できる人はアベレージ高く)	EN2	100	2	0:01:30	0:03:00	100	2	0:01:40	0:03:20
			一定のスピードで								
4 Swim	S1	Fr以外(フォームを崩さない)	EN2	100	1	0:02:00	0:02:00	100	1	0:02:00	0:02:00
			一定のスピードで								
5 Loosen		★真ん中で折り返し★	A1	50	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
6 Swim	S1/S2	A 100→レースベース(50×2 ブローケン) B 50→MAX(限界のスピードを引き上げる)	MAX	50	2	0:01:30	0:03:00	50	2	0:02:00	0:04:00
			レースベース								
7 Drill	S1/S2	前半25mDrill→後半25mフォーミング Swim	A1	50	4	0:01:15	0:05:00				0:00:00
			フォームを意識しながら								
8 K/P	S1/S2	(壁スタート)アンダーウォーターキック MAX (25mスタート)ブルMax	MAX	25	6	0:01:15	0:07:30				0:00:00
			スピード強化								
9 Loosen			A1	50	1	0:02:00	0:02:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
10 Swim	S1/S2	ディセンディング(10→8→6→4)	EN2	50	4	0:01:30	0:06:00				0:00:00
			タイムを意識して								
11 Swim	S1/S2		MAX	50	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00
			出し切りましょう								
12 Down		ダウソ	A1	50	4	0:01:00	0:04:00				0:00:00
			疲れを取りましょう								

1750 0:47:10 400 0:09:20