

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			
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								
↓	IM	Fly-Ba-Br-Fr	A1	50	4	0:00:55	0:03:40				0:00:00
			テンポよく								
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								
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								
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								
Swim	S1/S2	A 100→レースペース(50×2 ブロークン) 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
			レースペース								
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								
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								
Loosen			A1	50	1	0:02:00	0:02:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
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								
Swim	S1/S2		MAX	50	2	0:02:00	0:04:00				0:00:00
			出し切りましょう								
Down		ダウン	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	