

令和5年10月12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		Fr-IM-S1	A1	100	3	0:02:00	0:06:00				0:00:00
			感覚を確かめながら								
2 Swim	IM	Fly-Ba-Br-Fr ※BコースはFrでもOK	A1	50	4	0:00:55	0:03:40	50	4	0:01:05	0:04:20
			大きく泳ぎましょう								
3 Swim	Fr	50m×3本×3set set間30秒 ※Bは50×3と50×4	EN2	50	9	0:00:45	0:06:45	50	7	0:00:55	0:06:25
			一定のリズムで								
4 Loosen			A1	50	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
5 Kick	S1・S2	25m潜水ダッシュ→E ※BはS2は50のみでも可能・、真ん中折り返し	EN2	200	1	0:05:00	0:05:00	150	1	0:05:00	0:05:00
			水をしっかり意識して								
6 Pull	S1・S2	H→E 2本×2set できる人 奇数ヘッドアップ・偶数通常	EN2	50	4	0:01:30	0:06:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
7 Drill	S1・S2	自由(自分が意識したい部分)	A1	50	2	0:01:20	0:02:40				0:00:00
			フォームを意識しながら								
8 Swim		Fr→S1→S2 50×2本×3set	EN3	50	6	0:00:45	0:04:30	50	6	0:00:55	0:05:30
			タイムを意識して								
9 Swim	↓	セット間3分		50	2	0:03:00	0:06:00				0:00:00
10 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								

2100 0:47:35 1000 0:21:15