

令和5年12月14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								
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								
Swim	Fr	50m×4本×2set set間1分 ※Bは50×3本×2set	EN2	50	8	0:00:45	0:06:00	50	6	0:00:55	0:05:30
			一定のリズムで								
Swim	Fly/Ba	A 100Ba→100Fly B 50Ba→50Fly×2	EN2	100	2	0:02:00	0:04:00	50	3	0:01:15	0:03:45
			一定のリズムで								
Loosen		★真ん中折り返し★	A1	50	1	0:03:00	0:03:00				0:00:00
			身体をほぐしましょう								
Kick	Fr・S1	ダッシュ(耐乳酸) 2MAX 1E 1MAX ※ボード有	MAX	50	4	0:02:00	0:08:00				0:00:00
			耐える								
Drill	S1・S2	自由(自身が意識したい部分)	A1	50	2	0:01:10	0:02:20				0:00:00
			フォームを意識しながら								
Swim	IM	壁蹴らずスタート(壁から5m付近) 10mダッシュ	AN3	25	8	0:01:00	0:08:00				0:00:00
			メリハリをつけて								
Swim	Fr	スイムロケット(25m潜水ダッシュ→S MAX) ※ラスト1本はスイムでもOK	MAX	50	3	0:03:00	0:09:00				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								
				1800	0:50:20		450	0:09:15			