

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	
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	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								
3	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								
4	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								
5	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								
6	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								
7	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								
8	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								
9	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