

令和6年2月22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	IM		EN1	100	4	0:02:00	0:08:00	50	6	0:01:20	0:08:00
			大きく丁寧に								
Swim	Fr		EN2	50	6	0:00:45	0:04:30	50	4	0:01:10	0:04:40
			リズムよく								
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								
D・S		IM 各種目2本ずつ(後半スイム) バタフライ 右手・左手・両手 背泳ぎ 手を上で止める 平泳ぎ ドル平 自由形 ショルダータッチ	A1	50	8	0:01:15	0:10:00				0:00:00
			丁寧に								
Swim	IM	奇数 フォーミング 偶数 25mダッシュ・後半イージー	AN3	50	8	0:01:30	0:12:00				0:00:00
			フォームを意識しながら								
Swim	Fly	Max	MAX	50	3	0:01:30	0:04:30				0:00:00
			出し切りましょう								
Down		ダウン	A1	50	3	0:01:20	0:04:00				0:00:00
			疲れを取りましょう								
				2150	0:52:00			500	0:12:40		