



【テーマ】
 基礎期A
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2018/4/21 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	100	×	4	1	1' 40"	2	FR		400	0:10:00 0:06:40
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチスカーリング 奇数/左手 偶数/右手 前体重意識	100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	ストレートアーム 肩甲骨を大きく使う	100	0:02:40
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	ゆっくりヘッドアップ キャッチで前体重を意識しながら腰を落とさない	200	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 20"	4	FR	呼吸は全て前呼吸 前に体重を乗せて腰を落とさない、反らない	900	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	2	FR	ノーマルスイムで感覚を戻す	300	0:04:30
				1	2	0' 00"			セット間無し		0:00:00
	Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	Swimフローティングスタート 挟み足を使って初速を上げる 足はずっとつかない 浮いた状態で待つ	200	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	2	IM	フォームを意識	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	3	IM	良いフォームのままスピードアップ	400	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	5	IM	心肺に刺激を入れます	200	0:02:40
				1	1	0' 00"			セット間無し 全身持久力を意識		0:00:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす	200	0:04:00
1)	S	25	×	1	5	0' 20"	9	FLY	プルパワーを意識	125	0:01:40
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	4	FR	腕が重くてもペースをキープ	250	0:03:20
3)	S	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	ヘッドアップ	125	0:01:40
4)	S	50	×	1	5	0' 40"	4	FR	腕が重くてもペースキープ	250	0:03:20
				1	4	0' 30"			しっかりリセット		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									4350	1:26:30