



【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

2018/4/22 日曜日
 【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													
イージー週最終日・今の状態をチェック、ヘッドアップに慣れる													
	S	100	×	4	1	1' 40"	2	FR	ゆっくり今日の体調をチェック			400	0:10:00
	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' 45"	2	スカーリング	フロントスカーリングヘッドアップキック 腹圧を入れてキック			100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	前向横呼吸 キャッチで体重を乗せる 上に上がりすぎない			200	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 20"	4	FR	25/ヘッドアップ 75/前向横呼吸 ドリルを意識してスピードを上げる			900	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	2	FR	ノーマルスイムで感覚を戻す			300	0:05:00
				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	200	×	2	3	3' 00"	4	IM	フォームを意識 ベースアップ HR26前後			1200	0:18:00
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	2	FR	IMのフォームが崩れないところまで体を戻す			300	0:04:30
				1	1	0' 00"			セット間無し				0:00:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす			200	0:05:00
1)	S	25	×	1	5	0' 20"	9	FLY	プルのパワーを意識			125	0:01:40
2)	S	75	×	1	5	1' 00"	4	FR	腕が重くてもペースをキープ HR26以下へ落とす			375	0:05:00
				1	4	0' 00"							0:00:00
DW													
													0:05:00
Total											4400	1:26:50	