



【テーマ】

ミドル週 ベースアップとパワー 今日ではエアロビック中心
筋肉が張るので練習後のケアをしっかり行う事！

2018/4/28 土曜日

【泳法注意】
上に上がり過ぎない
【主観的強度】

4

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
ミドル週・ベースアップとパワー、ヘッドアップに慣れる											
W-PU	S	100	×	4	1	1' 45"	2	FR	ゆっくり今日の体調をチェック 今日ではエアロビック中心	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	片手キャッチスカーリング ヘッドアップ 腰を落とさない 腹圧！	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)	PS	100	×	3	2	1' 40"	3	FLY/FR	25/FLY 75/FR キャッチを意識	600	0:10:00
2)	PS	100	×	2	2	1' 30"	4	FLY/FR	50/FLY 50/FR 大きな泳ぎを最後までキープ	400	0:06:00
3)	PS	100	×	1	2	1' 20"	5	FLY/FR	75/FLY 25/FR 上に上がりすぎない	200	0:02:40
				1	1	0' 00"			セット間無し キツイ人はFRの割合を多めで調整		0:00:00
	Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨から大きく回す 姿勢、腹圧チェック	200	0:04:00
	Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	12.5mスローヘッドアップ/12.5mフォーム キャッチで前体重、腰は反らない	200	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	前向き横呼吸 スピードを出してもキャッチで前を確認	450	0:06:00
				1	2	0' 30"			3本続けられる速いペースをキープ 【例30秒×3揃える】		0:01:00
	S	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす	100	0:03:00
1)	S	100	×	12	1	1' 30"	4	IM	ベースアップ 一定ペース HR26 最後までペースを落とさない 個メがキツイ人はFLY25+FR75で頑張りましょう！	1200	0:18:00
DW											0:05:00
Total										4150	1:26:40