



【テーマ】
フォームの確認、気持ちよく泳ぐ

2018/5/19 土曜
【泳法注意】
楽に泳ぐ
【主観的強度】

3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
SKPS	800	×	1	1	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック 15分以内	800			0:15:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3 SC フロントスカーリング プルブイ無し キック無し	150			0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3 SC 片手フロントスカーリング 顔下キック有 体幹をぶらさない	150			0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3 FR 5回フロントSCストロークチェンジ キャッチの引っかかりを 意識してタイミングを取る	150			0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3 FR 片手キックからヘッドアップストローク	150			0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3 FR 前向横呼吸 前呼吸の後にグライド 体重移動を感じる	150			0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	3 FR 前向横呼吸 最小ストローク 体重移動 大きく泳ぐ	150			0:04:00
Swim	200	×	1	1	3'00"	3 FR 前向横呼吸 最小ストローク 体重移動 大きく泳ぐ	200			0:03:00
	100	×	2	1	1'25"	3 FR ↓	200			0:02:50
	50	×	4	1	0'40"	3 FR ↓	200			0:02:40
	25	×	8	1	0'30"	2~9 FR 1~4/5~8DES 前向横呼吸良い泳ぎでスピードを上げる	200			0:04:00
Swim	200	×	5	1	2'40"	4 FR ドラフティングスイム T字ターン 余裕を持ってリズム良く泳ぐ 奇数右回り 偶数左周り	1000			0:13:20
Swim	15	×	4	1	1'30"	9 FR diveスプリント 良い泳ぎで気持ちよく	60			0:06:00
	25	×	1	1	3'00"	9 FR diveALLOUT 良い泳ぎで気持ちよく	25			0:03:00
DW										0:05:00
Total							3435			1:24:50