



【テーマ】
キャッチ・体重移動の強化 実践練習

2018/6/13 水曜

【泳法注意】
キャッチ・実践
【主観的強度】

5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:15:00
SKPS	300	×	1	1	8'00"	1 CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック by75	300	0:08:00		
Swim	100	×	3	2		3 IM SKPS/by100 1/IM 2/ReIM 3/IM ×2セット 1Set/2分10秒 2Set/2分 全身をしっかり使う セット間30秒	600	0:09:00		
Drill	25	×	6	1	0'50"	2 FR ヘッドアップ両手スカーリング 腰を落とさない 腹圧	150	0:05:00		
	25	×	6	1	0'50"	2 FR ヘッドアップ片手スカーリング 奇/右 偶/左	150	0:05:00		
	25	×	6	1	0'50"	2 FR ドッグプル 前で水を押さえる 前呼吸 肘を立てる	150	0:05:00		
	25	×	6	1	0'50"	2 FR 4ドッグ4ストローク 前体重をストロークにつなげる	150	0:05:00		
	50	×	6	1	0'50"	4 FR フォーム 前横呼吸 前体重、腰を落とさない 前方確認	300	0:05:00		
			4	1	0'30"	セット間30秒 考えて泳ぐ		0:02:00		
Easy	100	×	1	1	3'00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00		
PSwim	75	×	6	1	1'20"	5 FR/FLY 25ヘッドアップ/25前横呼吸/25FLY リズム、体重移動、体幹、キャッチ	450	0:08:00		
Easy	100	×	1	1	3'00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00		
Swim	400	×	4	1	6'00"	7 FR 100/ハード 200/イーブン 100/ハード 集団泳 ブイ周り ポジショニング ボディコンタクト 奇数反時計周り 偶数時計回り ターンイン、ターンアウトは前方確認 付いていくorショートカット	1600	0:24:00		
Easy	100	×	1	1	3'00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00		
Swim	25	×	6	4	1'00"	7 FR 1Set/フローティング T字スタートブイ周り後12.5mまで 2Set/ドルフィンスタート12.5 20mまでハード 3Set/フローティング ボールキャッチ 色指定 4Set/DIVE ボールキャッチ 色指定	600	0:24:00		
DW										0:05:00
Total							4750	2:09:00		