



【テーマ】
上積み開始 ベーシックパワートレーニング

2018/6/23 土曜
【泳法注意】
キャッチと体幹
【主観的強度】
5

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
choice	100	×	4	1	1' 50"	1 CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 30"	3 IM	1本ずつ フォーム	100		0:02:00
	50	×	4	1	0' 50"	3 IM	1本ずつ フォーム	200		0:03:20
	100	×	4	1	1' 40"	4 IM	1個メ フォーム	400		0:06:40
	200	×	4	1	3' 15"	5 IM	2個メ フォーム	800		0:13:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	セット間無し エアロビックベーストレーニング リラックス	100		0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	2 FR	片手スカーリング 奇数/右 偶数/左 パドル有 体幹意識	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	2 FR	片手スカーリングヘッドアップ 腰が反らないように	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	2 FR	片手ドッグプル 前に進む体重移動と肘と腰の関係	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 30"	2 FR	片手ヘッドアップ リカバリーの時にキャッチへ体重を乗せる	200		0:04:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
PSwim	50	×	4	6	0' 40"		前横呼吸 ハイスピードセット AvMAX キャッチ注意	1200		0:16:00
			1	4	0' 20"		セット間20秒			0:01:20
DW										0:05:00
Total								4000		1:29:10