



【テーマ】
 移行期 フラットスイムへ移行
 無酸素と有酸素の確認

2018/10/20 土曜
 【泳法注意】
 リズムとスピード
 【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	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 両手スカーリング パドル・キック有 腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 ドッグプル キックなし プルブイなし 自分で腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR P有 3ストロークポーズ3秒(キックも止める)ポジションチェック	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR DPS リズムとストロークを一定に	200	0:04:00	
Kick	50	×	3	4	1' 00"	5	CHO エアロビック ONボード 姿勢・腹圧意識	600	0:12:00	
	25	×	1	4	1' 00"	9	CHO ハード 姿勢・腹圧意識 セット間なし	100	0:04:00	
Pull	50	×	3	4	0' 45"	3	FR エアロビック DPS 大きく泳ぐ	600	0:09:00	
	25	×	1	4	0' 30"	7	FR ヘッドアップハード 反らない 体幹で回す セット間なし	100	0:02:00	
PSwim	100	×	3	2	1' 30"	5	IM DPS 大きく 最小ストロークを意識する	600	0:09:00	
	100	×	3	2	1' 20"	5	FR DPS HYP5 左右均等 大きく セット間なし	600	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:20