



【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

2018/10/27 土曜
 【泳法注意】
 フラットスイムへ移行
 【主観的強度】

5

A													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
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	0:07:20
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 4ドッグプル4ストローク キャッチをスイムへ繋げる				200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	P有 ノープレスイム DPS				200	0:05:20
PSwim	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	ストレートアーム HYP5 肩甲骨を前へ移動 浮いて泳ぐ				400	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 00"	5	IM	楽に丁寧に泳ぐ HR26				800	0:12:00
Kick	50	×	8	1	1' 00"	5	Fly・FR	Fly/25 FR/25 テンポ良く打ち続ける				400	0:08:00
PSwim	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	10ビート キックに乗ってボディポジションを上げる				400	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	7	FR	浮き上がり12.5ノープレハード ターン後も12.5NBハード ドルフィンから掻き出しを意識する				400	0:06:40
Pull	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ノープレストレートアーム スプリントMAX 体幹を締めてボディポジションを高く				100	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3500	1:21:00	