



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/10 木曜
 【泳法注意】
 全身スイム
 【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 グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手swim 左右4本 フィニッシュ3秒ポーズ 姿勢	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR 4ドッグ 4ストローク 姿勢、キャッチからストローク	200	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR DPS スムース	200	0:04:00	
PSWIM	100	×	4	1	1' 30"	5	FR ビックストローク 10ストロークホールド	400	0:06:00	
	100	×	4	1	1' 20"	6	FR ビックストローク 最小ストロークで周る	400	0:05:20	
	100	×	4	1	1' 15"	7	FR DPS イーブンストローク	400	0:05:00	
	100	×	4	1	1' 10"	8	FR 丁寧に速く	400	0:04:40	
			1	3	0' 20"		SET間20			0:01:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWIM	25	×	4	4	0' 30"	5	IM FLY/5st BA/15st BR/5st FR/13st 減速しすぎない大きな泳ぎを作る 1SETずつ SET間無し	400	0:08:00	
SWIM	100	×	6	1	1' 30"	6	IM 大きな泳ぎを最後まで続ける	600	0:09:00	
DW										0:05:00
Total								4100		1:28:20