



【テーマ】  
 良いフォームをキープ  
 考えて感じる

2019/1/12 土曜

【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	×	10	1	1' 20"	5	FR DPS 最小ストロークキープ ビックストローク	1000	0:13:20	
PSWIM	25	×	16	1	0' 30"	3^7	FR フォームノハード 大きな泳ぎ ピッチをあげすぎない	400	0:08:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWIM	50	×	3	4	0' 45"	3^7	FR DES (フォーム/ミドル/ハード) 大きな泳ぎ SET間無し	600	0:09:00	
SWIM	100	×	4	1	1' 40"	7	IM スムースハード 良い泳ぎ	400	0:06:40	
DW										0:05:00
Total								3900		1:26:20