



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/13 日曜

【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	
PULL	50	×	8	1	0' 45"	5	FR DPS 10ストローク ビックストローク 姿勢 水に乗る	400	0:06:00	
	50	×	8	1	0' 40"	7	FR HYP5 左右バランスよく使うこと	400	0:05:20	
			1	1	0' 30"		セット間30秒		0:00:30	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	50	×	3	5	0' 35"	8	FR DPS きつなくてもストロークを増やさない	750	0:08:45	0:04:00
			1	4	1' 00"					
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	200	×	4	1	3' 00"	6	IM HR26 大きく丁寧に	800	0:12:00	
DW										0:05:00
Total								3950		1:28:55