



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/15 火曜

【泳法注意】

大きく

【主観的強度】

7

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	
	50	×	8	1	0' 50"	5	FR DPS 10ストローク ビックストローク 姿勢 水に乗る	400	0:06:40	
pswim	25	×	1	8	0' 30"	5	FLY ヘッドアップ 上がらない、下がらない	200	0:04:00	
	25	×	1	8	0' 30"	5	FR ビックストロークスムーズ 水に乗る セット間無し	200	0:04:00	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	100	×	2	8	1' 10"	8	FR がむしゃらにならない 浮き上がり、フォームを忘れない	1600	0:18:40	
	100	×	1	7	1' 40"	3	CHO easy 良い泳ぎで心拍を戻す セット間無し	700	0:11:40	
DW										0:05:00
Total								4200		1:26:20