



【テーマ】  
 良いフォームをキープ  
 考えて感じる

2019/1/17 木曜

【泳法注意】  
 大きく  
 【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 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	×	6	1	0' 30"	5	FLY ビックストロークスムーズ 5回	150		0:03:00
	25	×	6	1	0' 30"	5	BA ビックストロークスムーズ 13回	150		0:03:00
	25	×	6	1	0' 30"	5	BR ビックストロークスムーズ 5回	150		0:03:00
	25	×	6	1	0' 30"	5	FR ビックストロークスムーズ 10回 セット間無し	150		0:03:00
pswim	100	×	8	1	1' 30"	5	IM HR26 DPS 泳ぎを安定させる	800		0:12:00
swim	50	×	16	1	1' 00"	3~8	IM イージー(フォーム)/ハード IM2本ずつ×2セット 大きな泳ぎでタイムを出す ワンストロークを大切に。	800		0:16:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:00