



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/22 火曜

【泳法注意】
 良い泳ぎ
 【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	×	4	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	200	0:03:20
KICK	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	グライドキック 呼吸は手を前で組んだまま	400	0:08:00
	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	グライドキック ハード 空打ちにならないように注意	200	0:06:00
				1				セット間無し		
PULL	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	ビックストローク グライド姿勢とプル動作を丁寧に	100	0:01:40
	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	↓ 良い泳ぎ優先	200	0:02:40
	100	×	4	1	1' 15"	7	FR	↓	400	0:05:00
	200	×	4	1	2' 25"	8	FR	↓	800	0:09:40
			3	1	0' 20"			ペースが上がっても大きく崩れないように		0:01:00
								各セット間30		
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	25	×	16	1	0' 30"	1	FR	フォーム/ハード スタート浮き上がりでよいリズムを作る 空回りハードはしない	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:40