



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/24 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										
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 スローストローク キックと体幹とプルを繋げる	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	
	50	×	4	1	0' 40"	7	FR DPS フォーミング	200	0:02:40	
KICK	25	×	1	8	0' 30"	5	IM グライドキック 浮いたポジションでのキック 手は組む	200	0:04:00	
SWIM	25	×	1	8	0' 30"	5	IM 浮き上がり動作を丁寧に スムースハード セット間なし	200	0:04:00	
PSWIM	100	×	16	1	1' 30"	5	IM 大きな泳ぎ 浮き上がり動作を丁寧に	1600	0:24:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWIM	25	×	16	1	0' 30"	1	IM フォーム/ハード イメージを泳ぎで表す 具現化	400	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								3900		1:27:20