



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/26 土曜

【泳法注意】
 大きく速く
 【主観的強度】

6

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	100	×	4	1	2' 00"	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	400	0:08:00	
SWIM	100	×	4	1	1' 30"	5	IM 大きな泳ぎ ボディポジションを高く 浮き上がり丁寧にキックとスイムは続けてやります。	400	0:06:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PSWIM	200	×	1	3	2' 40"	5	FR DPS DES 各距離とペースに合わせて大きな泳ぎ	600	0:08:00	
	100	×	2	3	1' 15"	7	FR ↓ 200/イーブン 100/スムーズ 50/ハード	600	0:07:30	
	50	×	3	3	0' 35"	9	FR ↓	450	0:05:15	
			2	3	0' 20"		セット間20秒 距離ごとにしっかりリセット		0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3950		1:24:05