



【テーマ】  
 良いフォームをキープ  
 ベーストレーニング 姿勢とキック  
 良い泳ぎの刺激入れ

2019/1/29 火曜

【泳法注意】  
 ベースと刺激  
 【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	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	×	6	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	300	0:05:00
PSWIM	400	×	4	1	5' 10"	5	FR	DPS 流れが出来るので大きい泳ぎを最後までキープ	1600	0:20:40
KICK	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	小さいビート板 右手/左手/両手各2本 腹圧を抜かない	600	0:12:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	25	×	16	1	0' 30"	7	IM	フォーム/ハード 良い泳ぎ タイムを出しに行かない	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:27:00