



【テーマ】
 良いフォームでスピードを出す
 刺激入れ

2019/1/31 木曜
 【泳法注意】
 スムースストローク
 【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 小さい板片手 スローストローク 両手/片手/片手	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 50"	5	FR スローストローク キックと体幹とプルを繋げる	200	0:06:40	
	50	×	4	1	0' 40"	7	FR DPS フォーミング	200	0:02:40	
KICK	50	×	12	1	1' 00"	5~7	FR DES/3×4 板なし アンダーウォーター ストリームライン	600	0:12:00	
SWIM	200	×	8	1	2' 40"	5~7	FR ビルドアップ 後半ペースアップ 泳ぎは崩さない	1600	0:21:20	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWIM	50	×	1	1	3' 00"	7	FR DIVE 400の入りのタイム イメトレ	50	0:03:00	
	25	×	1	1	2' 00"	9	FR DIVE 刺激入れ ストロークパワーを意識 水に乗る	25	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3775		1:29:00