



【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										
Total								3775	1:29:00	