



【テーマ】
 良いフォームでスピードを出す
 刺激入れ

2019/2/7 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											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 パドル逆さま 片手スイム	200			0:05:20
	50	×	4	1	0' 50"	5	FR DPS ビックストローク	200			0:03:20
KICK	50	×	8	1	0' 50"	7	FR アンダーウォーター ストリームライン	400			0:06:40
PULL	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
PSWIM	50	×	1	8	0' 50"	5	FR DPS フォーム スムース	400			0:06:40
	50	×	2	8	0' 35"	8	FR 良い泳ぎのままスピードアップ 浮き上がり丁寧に セット間無し	800			0:09:20
DW											0:05:00
Total								4500			1:28:40