



【テーマ】
 良いフォームでスピードを出す
 刺激入れ

2019/2/14 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 グライドの感覚を大切に	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	5	FR スローストローク キックと体幹とプルを繋げる	200		0:05:20
	50	×	4	1	0' 45"	7	FR DPS フォーミング	200		0:03:00
K/S	50	×	12	1	1' 00"	5	IM 3本ずつ キックAW/フォーム	600		0:12:00
SWIM	100	×	9	1	1' 40"	5~7	IM 3本DES (フォーム/スムーズ/スムーズハード)	900		0:15:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
SWIM	50	×	12	1	0' 45"	5~7	FR 3本DES (フォーム/スムーズ/スムーズハード)	600		0:09:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:40