



【テーマ】
 良いフォームでスピードを出す
 刺激入れ

2019/2/16 土曜
 【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-up | 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 | 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 |
| | SWIM | 100 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 5 | FR | DPS イーブンペース フォーム意識 | 400 | 0:05:00 |
| | | 100 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 6 | FR | DPS 1セット目よりペースアップ スムースフォーム | 400 | 0:05:20 |
| | | 100 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | DPS 2セット目よりペースアップ スムースハード | 400 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セット間30秒 良い泳ぎをキープ レストが長くなるので気持ち良く泳ぐ | | 0:01:00 |
| | EASY | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| | SWIM | 50 | × | 16 | 1 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~3 DES フォーム/スムース/レースペース | 800 | 0:13:20 |
| | EASY | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| | SWIM | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | FR | タイムは意識しない 気持ち良くスプリントをする | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3700 | 1:27:20 |