



【テーマ】
 良いフォームでスピードを出す
 刺激入れ

2019/2/21 木曜
 【泳法注意】
 スムースストローク
 【主観的強度】

7

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	×	12	1	0' 40"	3	FR グライドキック+スカーリング 両手4/ムーブ右4/ムーブ左4	300	0:08:00	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 小ビート板 前に体重を乗せる 腰を上げる	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	
PULL	100	×	1	3	1' 20"	5	FR HYP5 DPS 大きな泳ぎをキープ	300	0:04:00	
	100	×	3	3	1' 15"	6	FR HYP3 DPS 左右対称	900	0:11:15	
	100	×	1	3	1' 10"	7	FR HYPフリー 楽にスピードを出す 心拍が上げないように セット間無し	300	0:03:30	
drill	50	×	8	1	0' 50"	5	FR 片手スイム 右4本 左4本 DPS フィニッシュで前に乗る	400	0:06:40	
SWIM	50	×	3	4	0' 35"	8	FR スムースハード 水に乗る 力任せに泳がない セット間30秒	600	0:07:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30
SWIM	25	×	2	1	2' 00"	8	FR DIVE スムースハード	50	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								4050		1:27:15