



【テーマ】
 ベーストレーニング
 良い泳ぎを崩さない

2019/3/10 日曜

【泳法注意】
 ベース
 【主観的強度】

5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-up											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	×	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' 45"	3	FR	体側キック 右2 左2 ローリング4	200		0:06:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 体幹から大きなストローク	200		0:04:00
SWIM	100	×	7	1	1' 20"	5	FR	セット間無し 良い泳ぎ スムース サイクルDES 泳ぎを崩さないように。	700		0:09:20
	100	×	5	1	1' 15"	6	FR	↓	500		0:06:15
	100	×	3	1	1' 10"	7	FR	↓	300		0:03:30
	50	×	4	1	0' 35"	8	FR	↓	200		0:02:20
			3	1	0' 30"						0:01:30
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
drill	25	×	8	3	0' 30"	5~7	FR	1s/フロントSC 2s/フィニッシュSC 3s/スムースハード ブルブイ無し、キック無し 3sはスイム	600		0:12:00
SWIM	50	×	1	1	2' 00"	9	FR	DIVE ALLOUT 良い泳ぎ	50		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3750		1:25:35