



【テーマ】
水を感じる
良い泳ぎをキープ

2019/3/16 土曜

【泳法注意】
水を感じる
【主観的強度】

5

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 体側キック 右2 左2 ローリング4	200	0:05:20	
	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	
kick	50	×	8	1	1' 00"	5	FLY ビート板 手を乗せて 腰を高く保つ	400	0:08:00	
PULL	50	×	4	3	1' 00"	5	SC/FR 行き 1s/フロント 2s/ミドル 3s/フィニッシュ 帰り プルフォーム 水を感じる パドル無し セット間無し	600	0:12:00	
swim	100	×	2	6	1' 30"	7	FR スムースハード 良い泳ぎ	1200	0:18:00	
	50	×	1	6	0' 35"	7	FR スムース サイクルイン 泳ぎを崩さない セット間無し	300	0:03:30	
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:30