

【 テーマ 】 体幹を使って泳ぐ 崩れない泳ぎ 2019/3/26 【泳法注意】

去注意】 体幹

【主観的強度】

5

火曜

1.4				<u> </u>		34 dt	14 🗆	A = # 00	D: .	T .
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
-PU										0:10:00
choice	100	×	4	1	1'50"	1	СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00
CHOICE	100	•	т	•	1 00	•	0110	3. こら注口 て近れの分が必と / エノノ	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 25	×	8 8	1	0' 40"	3 3 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 体側キック 水平2 右2 左2 左右2 姿勢作り	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	板キック ビート板を30センチ沈める 体幹締めてキック	200	0:05:20
	25	×	8 8	1	0' 40"	3 3	FR	足先プルブイ 30センチ沈める 体幹締めてストローク	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	プルブイ無し プル フィストプル 体幹で泳ぐ	200	0:05:20
	000		•	4	0' 00"	_	ED	DDC 仕枠でプルキロナ 十キか込ギ	600	0.07.00
pull	200	×	3	1	2' 30" 2' 30"	5	FR	DPS 体幹でプルを回す 大きな泳ぎ DPS 体幹を締めてキックを入れる	600	0:07:30
p swim swim	200	×	3	1	2 30 2 30	6 7	FR FR	DPS 体界を締めてイツンを入れる DDS ナキャネギナリブナスネク	600	0:07:30
	200	X	ა 1	ı	2 30 1'00"	,	FK	DPS 大きな泳ぎをリズムで泳ぐ	600	0:07:30
			ı	2	1 00			セット間1分		0:02:00
EASY	100	×	1	1	3'00"	1	СНО	リラックス	100	0:03:00
swim	25	V	4	0	0' 30"	5	FR	ノーブレーフ ハード 切ねのちてフプリント	200	0:04:00
	25 50	×	1	8 8 8	0′ 30″ 0′ 40″	5	FR FR	ノーブレ スムースハード 切れのあるスプリント イーブンペース 大きな泳ぎでリズムよく	400	
	25	×	1	0	0' 40" 0' 30"	5 5	FR FR	イーノンへ一人 人さながさ Cリスムよく ヘッドアップ 体幹を締めて腰が反らないように	200	0:05:20
	20	^	ı	0	0 30	ð	ГK	セット間無し	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									4100	1:29:50