



【テーマ】  
体幹を使って泳ぐ  
崩れない泳ぎ

2019/3/28 木曜

【泳法注意】  
体幹  
【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	×	8	1	0' 40"	3	FR 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	1	0' 40"	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	
p swim	100	×	8	1	1' 30"		IM エアロビック HR26 大きな泳ぎ	800	0:12:00	
	100	×	8	1	1' 20"		FR HYP5 DPS 苦しくても同じ泳ぎ	800	0:10:40	
	100	×	8	1	1' 15"		FR 奇数前呼吸 偶数通常 上に上がらない	800	0:10:00	
				1	2	1' 00"		セット間1分		0:02:00
swim	25	×	16	1	0' 25"	5	FLY DPS 最後まで大きな泳ぎ 体幹を使う	400	0:06:40	
DW										0:05:00
Total								4200		1:30:20