



【テーマ】
体幹を使って泳ぐ
崩れない泳ぎ
基礎エアロビック

2019/3/30 土曜
【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										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	×	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
	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	板キック 手を乗せて 姿勢を綺麗に	300	0:06:00
			1	1	1' 00"			キック終了後セット間1分		0:01:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	足先プルプイ 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	プルプイ無し プル フィストプル 体幹で泳ぐ	200	0:05:20
	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドルプル 行き/ヘッドアップ 帰り/前横呼吸 キャッチで上がり過ぎない 頭の位置をキープ	300	0:04:30
p swim	100	×	2	8	1' 20"	5	FR	DPS 大きな泳ぎでHRをなるべく低く	1600	0:21:20
	100	×	1	8	1' 10"	7	FR	上げれる人はしっかりあげる つぶれるのはダメ	800	0:09:20
DW										0:05:00
Total									4200	1:25:50