



【テーマ】  
 体幹を使って泳ぐ  
 崩れない泳ぎ  
 乳酸を出した後のリカバリーのレベルを上げる

2019/4/2 火曜  
 【泳法注意】  
 体幹  
 【主観的強度】  
 7

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' 30"	5	FR ↓ スピードを上げてブレない	200	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 40"	3	SC フロントスカーリング ヘッドアップ プルブイ有り スカーリングの動きをゆっくり 水に乗る 掌の向き	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FLY 片手バタフライ 前呼吸 奇数右/偶数左 プルブイ有り	200	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR 前横呼吸 沈み過ぎない 前に体重を乗せる	200	0:04:00	
swim	50	×	1	10	0' 40"	8	FR ハード 400の入りより速く	500	0:06:40	
	100	×	2	10	1' 15"	7	FR イーブン リカバリーする エアロビク能力	2000	0:25:00	
	50	×	1	10	1' 10"	3	FR イージー リセット つぎのハードへの準備	500	0:11:40	
DW										0:05:00
Total								4400		1:28:20