



【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

2019/4/4 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										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 オンボード 10センチ沈める 両手4左右2本ずつ	200		0:05:20
	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' 40"	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		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR 前横呼吸 沈み過ぎない 前に体重を乗せる	400		0:06:00
swim	25	×	1	8	0' 30"	8	FR ノーブレ スプリント トップスピードと無酸素運動	200		0:04:00
	100	×	3	8	1' 15"	7	FR イーブンペース リカバリースイム 楽に周る	2400		0:30:00
DW										0:05:00
Total								4200		1:23:40