



【テーマ】
体幹を使って泳ぐ
崩れない泳ぎ

2019/4/6 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	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	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FLY	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
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	片手バタフライ 前呼吸 奇数右/偶数左 プルブイ有り	400	0:06:00
swim	100	×	2	3	1' 15"	5	FR	前横呼吸 沈み過ぎない 前に体重を乗せる	600	0:07:30
	200	×	1	3	2' 25"	7	FR	イーブンペース リカバリースイム 楽に周る	600	0:07:15
								少しペースアップ 泳ぎを崩さない		
								セット間無し		
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	100	×	3	4	1' 10"	8	FR	セット間1分	1200	0:14:00
			1	2	1' 00"			サイクルイン 回れない人はパドル、フィンなど		0:02:00
								5秒間隔で波に乗る		
								セット間1分		
DW										0:05:00
Total									4100	1:23:25