



【テーマ】
 体幹を使って泳ぐ
 崩れない泳ぎ
 使っている場所を意識する

2019/4/7 日曜
 【泳法注意】
 体幹
 【主観的強度】
 6

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
drill	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
swim	200	×	3	1	2' 30"	7	FR キックを意識しながらスイム	600		0:07:30
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	SC フロントスカーリング ヘッドアップ パドルプルブイ有り	200		0:05:20
drill	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
pull	200	×	3	1	2' 30"	7	FR 片手バタフライ 前呼吸 奇数右/偶数左 パドル有り	600		0:07:30
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FLY パドルプルブイ 前横呼吸 体重移動で進む	200		0:05:20
drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR ヘッドアップ 腕パンメニュー	200		0:05:20
swim	200	×	3	1	2' 30"	3	FR スカーリングの動きをゆっくり 水に乗る 掌の向き	200		0:04:00
swim	200	×	3	1	2' 30"	3	FR キャッチアップ ストロークを丁寧に	600		0:07:30
swim	200	×	3	1	2' 30"	3	FR スイム 丁寧かつ楽に巡航する	600		0:07:30
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50	×	16	1	0' 50"	8	FR スプリント easy/hard 速く強く	800		0:13:20
DW										0:05:00
Total								4300		1:31:50