



【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 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
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FLY	片手バタフライ 前呼吸 奇数右/偶数左 パドル有り				200	0:05:20
pull	200	×	3	1	2' 30"	7	FR	パドルプルブイ 前横呼吸 体重移動で進む				600	0:07:30
drill	25	×	8	1	0' 40"	3	FLY	ヘッドアップ 腕パンメニュー 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
drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	キャッチアップ ストロークを丁寧に				200	0:04:00
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	