



【テーマ】
体幹を使って泳ぐ
前に乗る 泳ぎのリズムを作る

2019/4/9 火曜

【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 | SC | スカーリング 両手4 片手左右2本ずつ | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | キャッチスカーリング リカバリー ポーズ 身体とプルの連動 | 200 | 0:05:20 |
| swim | 50 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | フォーム ドリルをスイムに落とし込む | 400 | 0:06:00 |
| drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | ドッグプル ヘッドアップ 肘を立てて前に乗る | 200 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FLY | 片手バタフライ 奇数右 偶数左 高い位置でキャッチ | 200 | 0:05:20 |
| swim | 50 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 前横呼吸 リズム良く 体幹で泳ぐ | 400 | 0:06:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| pull | 50 | × | 1 | 4 | 0' 35" | 7 | FR | テンポ良く スピードを上げる | 200 | 0:02:20 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 5 | FR | イーブンペース エアロビック セット間無し | 400 | 0:05:20 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| swim | 300 | × | 4 | 1 | 4' 00" | 7 | FR | 50前横呼吸 200スイム 50前横呼吸 HR26~28 リズムを作る | 1200 | 0:16:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4200 | 1:30:40 |