



【テーマ】
体幹を使って泳ぐ
前に乗る 泳ぎのリズムを作る

2019/4/11 木曜

【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	×	6	1	0' 45"	3	FR フォーム ドリルをスイムに落とし込む	300		0:04:30
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	×	6	1	0' 45"	3	FR 前横呼吸 リズム良く 体幹で泳ぐ	300		0:04:30
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
p swim	50	×	1	6	0' 40"	7	FR 前横呼吸 テンポ良く スピードを上げる	300		0:04:00
	150	×	1	6	2' 00"	5	FR イーブンペース エアロビック セット間無し	900		0:12:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	50	×	12	1	0' 50"	3~7	FR DES フォーム→スムーズ→ハード×4	600		0:10:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:30:00