



【テーマ】
 体幹を使って泳ぐ
 前に乗る 泳ぎのリズムを作る キャッチを高く
 イージー週

2019/4/14 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	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	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム ドリルをスイムに落とし込む	200		0:03:00
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	×	4	1	0' 45"	3	FR 前横呼吸 リズム良く 体幹で泳ぐ	200		0:03:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	100	×	5	3	1' 20"	7	FR ハイアベレージ HR28 1セットずつ質を高く	1500		0:20:00
			1	3	1' 00"		セット間1分			0:03:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
p swim	25	×	4	4	0' 20"	8	FR ハイアベレージ パワートレーニング 空回りしないように	400		0:05:20
			1	4	0' 30"		セット間30秒			0:02:00
DW										0:05:00
Total								3900		1:31:20