



【テーマ】
前横呼吸でのスピード維持
キャッチを高く 下半身を高く保つ
ミドル週 距離慣れ

2019/4/16 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 板小 顔上げ 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 下半身を浮かす	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 足が沈まないこと	200		0:03:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	100	×	1	5	1' 10"	7	FR 前横呼吸 フォースト テンポ良くスピードに乗る	500		0:05:50
	300	×	1	5	4' 00"	5	FR イーブン エアロビック 1:10に備える HRコントロール セット間無し	1500		0:20:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
p swim	25	×	1	4	0' 30"	7	FLY ヘッドアップ キャッチで身体を沈まないように押さえる	100		0:02:00
	50	×	1	4	0' 45"	4	FR スムースエアロビック	200		0:03:00
	25	×	1	4	0' 30"	7	FR ノーブレ 大きな泳ぎ 酸素消費の少ない泳ぎ セット間無し	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								4200		1:28:30