



【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

2019/4/18 水曜

【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本 左右2本 プルブイ無し キック無し	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
pull	100	×	4	5	1' 15"	7	FR 前横呼吸 イーブンペース 腰、足が下がらないように	2000		0:25:00
			1	4	0' 30"		セット間30秒			0:02:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	25	×	1	4	0' 30"	5	FLY 足はバタ足 なるべく低く 体重移動で泳ぐ	100		0:02:00
	25	×	1	4	0' 30"	5	FR 前横呼吸 3/1 左右どちらでも出来るように	100		0:02:00
	50	×	1	4	0' 40"	7	FR 前横呼吸 ハード 呼吸で減速しない	200		0:02:40
							セット間無し			
DW										0:05:00
Total								4200		1:29:20