



【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

2019/4/20 土曜

【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
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム スイム	100		0:02:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	SC スカーリング プルブイ無し フロント4左右2ずつ	200		0:05:20
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム プル プルブイ無し 自分で足を浮かせる	100		0:02:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR ドッグプル 顔上げ 腰が反らないように 前体重	200		0:05:20
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム 前横呼吸 下半身を高く	100		0:02:00
pull	200	×	8	1	2' 40"	5	FR 奇数 前横呼吸 偶数 5/1呼吸 イーブンペース	1600		0:21:20
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	25	×	1	8	0' 20"	7	FR スムースハード 良い泳ぎ	200		0:02:40
	25	×	1	8	0' 30"	5	FR オールヘッドアップ 腰を落とさない 前体重	200		0:04:00
	50	×	1	8	0' 45"	5	FR 前横呼吸 腕が張った状態で体幹でどう泳ぐか	400		0:06:00
	50	×	1	8	0' 45"	7	FLY 上に上がらない 疲れた時こそ体重移動 セット間無し	400		0:06:00
DW										0:05:00
Total								4200		1:27:20