



【テーマ】
動きの切り替え 色々な動き
キャッチを高く 下半身を高く保つ

2019/5/2 木曜
【泳法注意】
ボディポジション
【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	×	4	1	0' 40"	3	SC フロントスカーリング 両手 プルブイ無し 浮く	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	SC/FR フロントSC4 ストローク4 キャッチからストロークに繋げる	100		0:02:40
swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム ボディポジション、キャッチを考えながら泳ぐ	200		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC FSC ヘッドアップ 両手 プルブイ有り 足先 反らない	100		0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC/FR FSC4 ヘッドアッププル4 プルブイ有り 反らない	100		0:02:00
pull	50	×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム プルブイ有り 反らない	200		0:03:00
pull	25	×	1	10	0' 20"	7	FR フローティングスタート スプリント かき出し肘を立てる	250		0:03:20
	75	×	1	10	1' 00"	5	FR 前横呼吸 イーブンペース セット間無し	750		0:10:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
SKPS	100	×	20	1	1' 30"	7	FR SKPS 前横呼吸/キック/ヘッドアップ/スイム	2000		0:30:00
DW										0:05:00
Total								4300		1:24:00