



【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

2019/5/4 土曜
【泳法注意】
スピード変化
【主観的強度】

6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
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	0:10:00	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	100	×	8	1	1' 20"	5	FR フォーム ポディポジション、キャッチを考えながら泳ぐ	800	0:10:40	
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	100	×	8	1	1' 15"	5	FR プル前横呼吸 ドラフティング 先頭交代	800	0:10:00	
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SKPS	100	×	3	6	1' 30"	7	FR SKPS 前横呼吸/キック/ヘッドアップ/スイム	1800	0:27:00	
	50	×	1	6	0' 35"	7	FR スイム スピード	300	0:03:30	
DW										0:05:00
Total								4600		1:25:50