



【テーマ】
肘をしっかり立てて体幹で腕を回す
キャッチを高く 下半身を高く保つ
イージー週 ベーストレーニング

2019/5/7 火曜

【泳法注意】
ペースアップ

【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	100	×	4	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	400	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC	FSC ヘッドアップ 両手 キック有り	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC/FR	FSC4 ヘッドアッププル4 キック有りキックを止めない	100	0:02:00
swim	100	×	4	1	1' 20"	5	FR	前横呼吸 呼吸時に腰落ち、キック停止にならないように	400	0:05:20
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SKPS	100	×	4	3	1' 20"	5	FR	スピード変化 前横呼吸 ギアチェンジができるようにする	1200	0:16:00
	100	×	3	3	1' 15"	7	FR	↓	900	0:11:15
	100	×	2	3	1' 20"	5	FR	↓	600	0:08:00
	100	×	1	3	1' 10"	8	FR	↓	300	0:03:30
			1	2	0' 30"			1:10終わったらセット間30秒		0:01:00
DW										0:05:00
Total									4700	1:25:05