



【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

2019/5/11 土曜

【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 ドッグプル ヘッドアップ キック有り 肘の向き注意	100		0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	SC/FR 4ドッグプル 4ヘッドアップ 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
swim	100	×	2	5	1' 15"	7	FR 前横呼吸 イーブンペース	1000		0:12:30
	25	×	1	5	0' 30"	5	FR ヘッドアップ 1:15の後のキツイ状況でも出来るようにする	125		0:02:30
	100	×	2	5	1' 20"	5	FR 前横呼吸 イーブンペース 大きなストロークを保つ	1000		0:13:20
	25	×	1	5	0' 30"	5	FR キック しっかりストリームラインを作る 体幹を締めて	125		0:02:30
							セット間なし			
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
pull	800	×	1	1	10' 00"	5	FR HR26以下 イーブンペース イーブンテンポ	800		0:10:00
DW										0:05:00
Total								4850		1:29:10