



【テーマ】
 肘をしっかり立てて体幹で腕を回す
 最後までテンポ、ストローク長をキープする
 ハード週 泳ぎを崩さないでギアチェンジ

2019/5/25 土曜

【泳法注意】
 ギアチェンジ
 【主観的強度】

7

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	25	×	8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない				200	0:04:00
swim	25	×	1	8	0' 30"	7	FR	ヘッドアップ テンポ ボディポジションを一定にする				200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 00"	5	FR	イーブンペース DPS リズムを大事に。 セット間無し				600	0:08:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス				100	0:03:00
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	25	×	8	1	0' 30"	3~7	FR	フォーム/スムーズハード 前横呼吸				200	0:04:00
pswim	300	×	1	4	3' 50"	5	FR	前横呼吸 T字ターン 楽にeven pace even stroke				1200	0:15:20
	200	×	1	4	2' 35"	6	FR	↓				800	0:10:20
	100	×	1	4	1' 10"	8	FR	前横T字 100はしっかり上げて終わる 1分5秒前後				400	0:04:40
			1	3	0' 30"			セット間30秒 100はギアチェンジ テンポに頼らない。					0:01:30
DW												0:05:00	
Total											4500	1:26:30	