



【テーマ】
気持ちよくスピードを出す
動きの切り替え

2019/6/20 木曜
【泳法注意】
エアロビック、パワー
【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	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	
p pull	200	×	1	8	2' 40"	5~7	FR	T字前横 大きな泳ぎを心掛ける 175m スムース 25m ヘッドアップ 腰を下げない	1600	0:21:20	
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	
p swim	50	×	1	10	0' 45"	7	FR	T字前横 良い泳ぎ ストロークは少なく	500	0:07:30	
	50	×	1	10	0' 35"	7	FR	泳ぎを切り替える	500	0:05:50	
easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00	
swim	25	×	2	1	2' 00"	9	FR	ダイブ ALLOUT タイムを出す スプリントスイッチオン!	50	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total										4000	1:23:20