



【テーマ】 2020シーズンスタート！！
 基礎作り 弱点を無くす 得意を伸ばす
 現状の確認
 イージーウィーク

2019/10/22 火曜
 【泳法注意】
 ベースの確認
 【主観的強度】
 5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up								0:10:00
cho	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 Fスカーリング プルブイ無し 肘高く内旋 肩甲骨を前方へ	100	0:02:40
kick	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR グライドキック フラットポジション	100	0:02:40
swim	50 ×	8	1	0' 45"	5	FR DPS ストロークチェック 一定のリズム 水の掛かりを感じる	400	0:06:00
kick	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR ワンレッグキック 奇数右足 偶数左足 NB	100	0:02:40
kick	25 ×	4	1	0' 40"	3	FR ワンハンドキック 奇数右手 偶数左手 ONB	100	0:02:40
kick	25 ×	4	1	0' 40"	3	FLY ONB 手は板の上に乗せるだけ腰を柔らかく内股で蹴る	100	0:02:40
kick	50 ×	3	4	1' 00"	5	FR ONB 腰が落ちないように ベースTR	600	0:12:00
		1	3	0' 20"		セット間20秒		0:01:00
easy	100 ×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
pull	100 ×	6	1	1' 20"	5	FR HR25以下 ボディポジションを考えながら	600	0:08:00
swim	100 ×	6	1	1' 40"	5	IM 伸びる、浮く、キャッチするを4種目で考える	600	0:10:00
swim	100 ×	6	1	1' 25"	5	FR HR25以下 キックを入れながら姿勢を安定させる	600	0:08:30
swim	100 ×	4	1	1' 15"	7	FR DPS ペースを上げて泳ぎを崩さない	400	0:05:00
						セット間なし		
DW								0:05:00
Total							4200	1:29:10