



【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
 ベース ベース ベース
 イージーウィーク

2019/10/24 木曜

【泳法注意】
 キック強化
 【主観的強度】

6

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 肘高く 内旋させる	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	グライドキック ポディポジションを高く	100	0:02:40
swim	50 × 4	1	0' 45"	5	FR	DPS ストロークチェック 今日の泳ぎの評価	200	0:03:00
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	FR	サイドキック 奇数右向き 偶数左向き 腰90度	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	BA	バックキック 腰を高く 膝を伸ばし切る	100	0:02:40
kick	25 × 4	1	0' 40"	3	BA	水面バサロ 腰を高かく 水面まで蹴り切る	100	0:02:40
kick	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	UW 水中でストリームラインをとる 水平を取る	200	0:04:00
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pull	200 × 8	1	2' 40"	5	FR	HYP5 DPS 大きく丁寧に	1600	0:21:20
pswim	100 × 8	1	1' 30"	5	IM	全身を動かす 4種目 丁寧に	800	0:12:00
swim	100 × 4	1	1' 15"	7	FR	DPS ペースを上げてても丁寧に	400	0:05:00
DW								0:05:00
Total							4200	1:24:00