

2019. 9. 6 金.

上級		TOTAL	2100m		泳ぐって??を考えてみましょう			
NO	メニュー	SET数	距離	本数	サークル タイム	内容	時間	距離
1	UP	1	200	1	5' 00"	身体動かし	0:05:00	200
2	UPII 1~4	1	25	4	1' 20"	奇数: 壁を蹴ってストリームライン (指先からつま先までを一直線に。 ただし、ガチガチに力まないように)	0:05:20	100
						偶数: 20mラインでストリームラインジャンプ (体を一直線に真上へ。着地でぐらつかない)		
3	Drill 1~4	1	25	4	1' 20"	目をつぶって4・6・8・10ストローク どのくらい曲がるのか? 曲がって泳いでいるな とわかるか?	0:05:20	100
4	Swim 1	2	25	4	0' 40"	1セット、 25m: 片手クロール(掻かない手は前)	0:05:20	200
			100	1	1' 40"		0:03:20	200
	Swim 2	2	25	4	0' 40"	100m: ノーマル	0:05:20	200
			100	1	1' 50"		0:03:40	200
	Swim 3	2	25	4	0' 50"	2セット、 25m: 片手クロール(掻かない手は体側)	0:06:40	200
			75	1	1' 40"		0:03:20	150
	Swim 4	2	25	2	1' 10"	100m: ノーマル	0:04:40	300
			75	1	2' 00"		0:04:00	150
5	Loosen	1	50	1	5' 00"	easy100m 休憩	0:05:00	50
6	Pull & Swim 1	1	50	4	1' 00"	1 Set (Pull), キャッチアップクロール 前で待つ。リカバリー時に体を沈めない。	0:04:00	200
			50	4	1' 00"		0:04:00	200
			100	5	1' 40"		0:08:20	500
	Pull & Swim 2	1	50	4	1' 10"	2 Set (Swim),	0:04:40	200
			50	4	1' 10"		0:04:40	200
			100	4	1' 50"		0:07:20	400
	Pull & Swim 3	1	50	4	1' 20"	1コース: 3ストロークに1回ポーズ 2~4コース: 5ストロークに1回ポーズ	0:05:20	200
			50	4	1' 20"		0:05:20	200
			100	3	2' 10"		0:06:30	300
	Pull & Swim 4	1	50	3	1' 40"	3 Set (Pull), フォーム ※各set間2~3セットの間に30秒	0:05:00	150
			50	3	1' 40"		0:05:00	150
			75	3	2' 00"		0:06:00	225
7	Pull 1	1	25	6	1' 00"	パワースイム 2人1組	0:06:00	150
7	Pull 2~4	1	25	4	1' 20"	泳者はパドルつき。力強く!!	0:05:20	100
8	Down	1	50	4	1' 20"		0:05:20	200
1コース		2100m		2コース 1950m		0:57:00		
3コース		1800m		4コース 1425m				