

基盤づくり、最後までブレない泳ぎ、身体の使い方を覚える、Spurt-Sprint 強化

W.up Tool-Choice HR↑

S 200×1 -3'00" Set1:Choice Set2:KRLS/25×2 Set3:IM-R・IM/100  
 KS 25×4 od:-40"Fr B持 腰掛 K(直角 Keep) ev:-30" B挟 S Fly(FrK)  
 PKS50×2 -45" noB 1t:水中 Br・Fr ST-Off/25 2t:15U.W-Dol10S×2  
 ×3Set

[ ベース作り、大きく効率よく泳ぐ、P強化 ]

od Set:Fr ev Set:Fly All-Pad(女子=Fin 可)  
 S 50×2 1t:-35" C-in 2t:-45" Fast  
 S100×2 1t:-1'15" C-in 2t:-1'25" Fast  
 S200×2 1t:-2'40" C-in 2t:-3'20" Fast  
 ×5Set

Loosen

[ Stretch、丁寧に泳ぐ、バランス、コツを掴むヒントを得る ]

KS200×4 -3'20" STL Side-Dol L・R・背面 Dol・Fr S(Dol)/50 ※All-Float  
 Rest 40"  
 PS 75×6 -1'10" B挟み(Pad 可) Fr Dog-P・Wave-ST・S Catch-up/25  
 Rest 30"  
 S 50×6 -45" Des ST-Off od:Dora・Normal/25 ev:ヒキスリ・Normal/25  
 Rest 30"  
 S 25×6 -40" od:5"壁 K→15S-D(no息)→10E ev:10D→10E→5D(no息)

[ レース終盤の Sprint 強化、負荷がかかった時にこそ Speed を出す ]

<p><b>A Fr or S1</b>                  S 25×1 -15" Fast                  S 75×1 -55" Even                  K 50×1 -50" B持K                  S 50×1 -30" Spurt                  (S. R 60"-10"/1Set) ×6Set</p>
---

<p><b>B Fr or S1</b>                  S 25×1 -20" Fast                  S 75×1 -55" Even                  K 50×1 -55" B持K                  S 50×1 -35" Spurt                  (S. R 55"-10"/1Set) ×6Set</p>
---

C.Down 50×8 1,2t:-50" B持K 3~5t:-60" Drill 6~8t:S Form

Total = A,B 共通:8,200m