

【県立水泳場 2022年度第1期 マスターズ選手上級コース教室】 2022/4/21 (木) 13:00~14:30 (90分)

第2回 【大会当日のウォーミングアップの方法メニュー】

種別	トレーニングシステム(トレーニング内容・スイムスピード・レスト・心拍数)			時間	距離	システム
W-up	50 × 4t	+ 20	①②Choice ③④25Fr/Ba	6	200	A1
Swim	50 × 4t	+ 40	S1 25m Drill /25m Form Swim	8	200	EN1
Kick	50 × 4t	+ 40	S1 25m Form (足首柔らかく) /25m Speed Board	10	200	EN1
Pull	50 × 4t	+ 30	S1 25m Form (Long Stroke) /25m Speed Buye	8	200	EN1
Swim	25 × 2t		Start Dash	8	50	AN1
Swim	50 × 1t		Easy	4	50	A1
Kick	50 × 2t	+ 120	S1 25m Dash /25m Easy Swim No Board	10	100	EN1
Swim	50 × 1t		Easy	4	50	A1
Pull	50 × 2t	+ 120	S1 25m Dash /25m Easy Swim Buye	10	100	EN1
Swim	50 × 2t	+ 40	S1 Form (Long Stroke 揚力)	5	100	EN1
Swim	50 × 1t		Start Dash	10	100	AN1
	25 × 2t					
Down	50 × 2t			4	100	A1
Total (81/m)【1450】				81	1450	

Bt 右左5回/両手3回 (前方へ体重移動)

Ba ①右左3Stroke 6Kick ②シングル・サイドストローク

Br 3Kick 1Pull(Stream-Line)

Fr 右左3Stroke 6Kick