

200米混合泳金字塔有氧

1×400 @6:00 混合泳 激活游

2× {
4×25 @0:30 蝶泳 水下腿
4×50 @1:00 仰泳 仰泳腿 + 反蝶泳腿
4×75 @1:15 蛙泳 25腿 → 25分解 → 25配合
4×100 @1:25 自由泳
4×100 @1:30 混合泳
4×75 @1:15 25蝶50仰 25仰50蛙 25蛙50自
4×50 @1:00 仰泳
4×25 @0:30 蝶泳

1× {
1×200 @3:30 混合泳 划手掌
1×400 @6:00 混合泳 划手掌
2×100 @1:30 混合泳 划手掌
4×25 @0:30 混合泳 划手掌

4× {
1×25 @0:30 任选 水下打腿
1×50 @1:00 自由泳 抬头打腿
1×25 @0:40 主项 打腿