

200米蛙泳分段配速与加速

2×200 @3:00 自由泳 3.5.7.9/呼吸转换

- 
- 1× {
2× {
1×25 @0:35 蛙泳 水下腿
2×25 @0:35 蛙泳 → 仰蛙腿
3×25 @0:35 蛙泳 → 抬头蛙泳腿
2× {
3×25 @0:35 蛙泳 → 水下长划臂
2×25 @0:40 蛙泳 → 摇橹 + 自由泳腿
1×25 @0:30 蝶泳 → 蝶手 + 自由泳腿
2× {
2×25 @0:40 蛙泳 → 水下分解 1手 + 2腿
2×25 @0:40 蛙泳 → 水下腿 + 左右脚交替
2×25 @0:40 蛙泳 → 水下蛙泳



1×

- 1×300 @5:30 混合泳 拉伸游
2×100 @1:30 混合泳 递增加速

3×

- 1×50 @0:50 蛙泳 → P100 跳发
1×100 @1:40 蛙泳 → P200
2×25 @0:35 蛙泳 → P100

2×

- 1×75 @1:40 蛙泳 → P100 跳发
2×50 @1:10 蛙泳 → P100
3×25 @0:30 蛙泳 → P100

1×

- 2×100 @3:00 蛙泳 → P200 跳发
4×50 @0:50 蛙泳 → P200
4×25 @0:30 蛙泳 → P100