



【テーマ】
 ハード週 パワー・耐乳酸 無酸素能力向上
 動かなくなってから勝負です。

2018/5/1 火曜
 【泳法注意】
 水を捉える・腹圧抜かない
 【主観的強度】

A													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time					
ハード週・パワー・耐乳酸 筋肉の痛みと戦え													
W-PU	S	100	×	4	1	1'45"	2	FR	ゆっくり今日の体調をチェック	400	0:10:00		
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	横	横泳ぎ ハサミ足 押すと挟むのタイミングを合わせる	100	0:03:00		
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	フローティングスタート 横向きで素早く反応 フォーム	100	0:03:00		
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	前向横呼吸 キャッチで体重を乗せる 上に上がりすぎない 力では無くタイミング、体重移動で前に行くこと	100	0:03:00		
1)	S	200	×	6	1	2'40"	4	FR	奇数/前向横呼吸 偶数/25ヘッドアップ・25スイム きつなくてもしっかり前体重 OWSをイメージする	1200	0:16:00		
1)	Drill	25	×	8	1	0'40"	3	FR	12.5m/スピンヘッドアップ 12.5m/フォーム 神経系に刺激を入れる 素早く回す	200	0:05:20		
1)	S	50	×	4	1	0'45"	3~7	FR	DES 次のメニューに向けて上げていく	200	0:03:00		
1)	PS	50	×	4	3	1'00"	7	FR	1Set/FR 2Set/FLY 3Set/前向横呼吸	600	0:12:00		
				1	2	1'00"			ALLOUT しっかり追い込もう		0:02:00		
	S	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	好きな種目で体をほぐす	100	0:03:00		
1)	S	100	×	9	1	1'30"	4・7	IM	ベースアップ きつい人はFR ハード以外はエアロビック 3/6/9 ハード	900	0:13:30		
DW											0:05:00		
Total												3900	1:25:50