



【テーマ】
 ハード週 ベースアップ きつてもパワーを出せるように
 身体はきついですが我慢

2018/5/6 日曜
 【泳法注意】
 スピード変化
 【主観的強度】
 5

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
エアロビックからスプリントへの切り替え												
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	SC	ポジションチョイスでスカーリング	100	0:03:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	前向横呼吸 リズム良く泳ぐ	100	0:03:00	
	P	25	×	8	1	0' 45"	1	FLY	25 で設定 フォームを考えて泳ぐ	200	0:06:00	
		25	×	8	1	0' 35"	3	FLY	力任せで泳がない	200	0:04:40	
		25	×	8	1	0' 25"	5	FLY				
		25	×	8	1	0' 30"	4	FR	ヘッドアップ 力任せで泳がない	200	0:04:00	
	PS	100	×	8	1	1' 30"	4	IM	色々な筋肉を使って適応を上げる	800	0:12:00	
	Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	Cho	ゆっくりからだを整える		0:03:00	
1)	S	200	×	1	3	2' 40"	4	FR	50/FLY 150/FR	600	0:08:00	
2)	S	200	×	1	3	2' 40"	4	FR	50/FR 50/FLY 100/FR	600	0:08:00	
3)	S	200	×	1	3	2' 40"	4	FR	100/FR 50/FR前向横呼吸 50/FR	600	0:08:00	
4)	S	200	×	1	3	2' 40"	4	FR	150/FR 50/FR前向横呼吸	600	0:08:00	
					2	0' 00"			ベースペースの中で動きの変化をつけてもペースを落とさない セット間無し			
DW											0:05:00	
Total											4400	1:29:40