



【テーマ】
 リカバリーDAY パワーを出す
 エアロビックは落とさないでスプリントを上げる

2018/5/10 木曜
 【泳法注意】
 リカバリーDAY
 【主観的強度】
 2

| A | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|-------|-----|--------|--|----------|--------------------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | |
| SKPS | 800 × 1 | 1 | | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック SKPS/200 15分以内 | 800 | 0:10:00 0:15:00 | | |
| K | 50 × 8 | 1 | 1'00" | 3 | FLY・FR | アンダーウォーター FLY/FR ストリームラインをしっかりと | 400 | 0:08:00 | | |
| K | 25 × 4 | 1 | 1'00" | 5 | CHO | ノーブレアンダーウォーターキック ハード | 100 | 0:04:00 | | |
| Easy | 100 × 1 | 1 | 3'00" | 1 | CHO | リフレッシュ | 100 | 0:03:00 | | |
| PS | 50 × 8 | 1 | 0'45" | 5 | FR | フローティングスタート パドルあり 12.5mハード/37.5mフォーム 掻き出しはパワーを意識 | 400 | 0:06:00 | | |
| S | 200 × 8 | 1 | 2'50" | 5 | FR | クイックターン・タッチターンは無し T字ラインで戻る OWSイメージ ターン後はヘッドアップで前方確認 | 1600 | 0:22:40 | | |
| S | 25 × 3 | 4 | 0'30" | 1~7 | FR | DES 1~3 3本目ハード 気持ち良いレベルまで上げる セット間無し スタート、キック、掻き出し、水に乗るを意識 | 300 | 0:06:00 | | |
| S | 25 × 2 | 1 | 3'00" | 9 | FR | DIVEALLOUT スプリント力を上げましょう | 50 | 0:06:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3750 | 1:25:40 | | |