



【テーマ】  
 出カアツプ・スタートダツシュ強化  
 エアロビツクは落とさないでスプリントを上げる

2018/5/12 土曜  
 【泳法注意】  
 スプリントカ  
 【主観的強度】  
 3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
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			0:15:00
K	25 × 12	1	0' 40"	3	FLY・FR DES	1~4FR板キック/5~8FLY板キック/9~12UW	300			0:08:00
Easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リフレッシュ	100			0:03:00
S	200 × 10	1	2' 45"	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	2000			0:27:30
Easy	100 × 1	1	3' 00"	1			100			0:03:00
PS	25 × 10	1	0' 30"	5	FR	フローティングスタート パドルあり 12.5mハード/12.5mフォーム 掻き出しはパワーを意識	250			0:05:00
S	25 × 3	4	0' 30"	1~7	FR	DES 1~3 3本目ハード 前向横呼吸 3本目計ります 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							3900			1:28:30