



【テーマ】
実践を意識して

2018/5/22 火曜

【泳法注意】
強く速く
【主観的強度】

7

A													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU													
choice	100	×	4	1	1'45"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック				400	0:10:00 0:07:00
Swim	50	×	6	1	1'00"	1~7	FR	1~3/4~6 DES 脈上げ 次の400に備えてHRと身体を準備する				300	0:06:00
Swim	400	×	6	1	6'00"	7	FR	ドラフティングスイム T字ターン 3本右側3本左側 逃げる 先頭はハード 後ろ2人は同時スタート 2番手のポジション争いから最後は先頭を抜かず リラックス				2400	0:36:00
Easy	200	×	1	1	5'00"	1	Cho	リラックス				200	0:05:00
PS/S	25	×	12	2	0'30"	5	FLY/FR	奇数/FLY 偶数/FR前向横呼吸 どちらも体重移動を意識 セット間30秒 2セット目はパドル無し キャッチ、リズム スムーズペース				600	0:12:00 0:00:30
Swim	25	×	4	1	1'00"	7	FR	ハード 3人同時スタート ポジション争いから前に入る ゴールはプルブイまで				100	0:04:00
Swim	25	×	1	1	2'00"	9	FR	DIVEALLOUT				25	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4025	1:27:30	