



【テーマ】
実践を意識して 強く

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	100	×	4	3	1' 20"	7	FR	ドラフティングスイム T字ターン 2本右2本左スタート	1200	0:16:00
			3	2	0' 30"			逃げる 先頭はハード 後ろ2人は同時スタート セットは同じ人が先頭を続ける		0:03:00
Easy	200	×	1	1	5' 00"	1	Cho	リラックス	200	0:05:00
Pull	50	×	16	2	0' 40"	5	FLY/FR	1セット/前向横呼吸 2セット/FR・FLY 体重移動を意識	1600	0:21:20
			1	1	1' 00"	1		セット間30秒 キャッチ、リズム		0:01:00
Swim	25	×	4	3	0' 40"	7	FR	1セット ドルフィンスルー12. 5m/12. 5mハード	300	0:08:00
								2セット フローティングSTハード12. 5m/12. 5mフォーム		
								3セット ノーブレハード		
Swim	25	×	1	1	3' 00"	9		セット間無し DIVEALLOUT	25	0:03:00
DW										
										0:05:00
Total									4025	1:25:20