



【テーマ】  
レースを意識して

2018/5/22 火曜

【泳法注意】  
強く強く

【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	100	×	4	3	1'30"	5	FR	1セット/IM 全身をしっかり動かす	1200	0:18:00
			1	2	0'30"			2セット/Fly キャッチを強く		0:01:00
								3セット/FR 25ヘッドUP50スイム25ヘッドUP		
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リラックス		
Swim	1000	×	1	1	12'00"	7	FR	レース 3人同時スタート T字ターン 逃げるもよし後ろにつくのもよし 制限タイム12分(1分12秒) 負けたらメニューが変わります	1000	0:12:00
Swim	400	×	1	1	6'00"	5		1位/FR 2位/IM 3位/FLY	400	0:06:00
Swim	25	×	8	3	0'45"	7	FR	1セット/フローティングヘッドアップハード パドル有	600	0:18:00
								2セット/12.5mドルフィンスルー12.5mハード		
								3セット/Flyヘッドアップ		
								セット間無し		
Swim	50	×	4	2		5	FR	1セット/45秒DES 良い泳ぎでスピードアップ	400	0:06:00
								2セット/35秒 良い泳ぎでハイアベレージ		
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	25	×	1	1	3'00"	9	FR	ALLOUT	25	0:03:00
DW										0:05:00
Total									4125	1:29:00