



【テーマ】
自分の状態をチェック 気持ちよく出力

2018/5/29 火曜

【泳法注意】
状態チェック

【主観的強度】

5

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
Kick	50	×	3	3		3~5	CHO 1セット/1分10 2セット/1分 3セット/50秒	450	0:09:00	0:01:00
			1	2	0'30"		セット間30			
Pull	50	×	3	3		3~5	CHO 1セット/45秒DPS大きく 2セット/40秒前向横呼吸	450	0:06:45	0:01:00
			1	2	0'30"		3セット/50秒DPSハード 回転では無くパワーを出す			
Swim	400	×	1	2	5'30"	3	FR 大きな泳ぎのままスピードを上げていく	800	0:11:00	
	200	×	1	2	2'40"	4	FR ↓ 自分の疲労度をチェック	400	0:05:20	
	100	×	1	2	1'15"	5	FR ↓	200	0:02:30	
	50	×	1	2	0'35"	6	FR ↓	100	0:01:10	
							セット間無し			
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	100	0:03:00	
Swim	25	×	4	3	0'40"	9	FR 1セット/ドルフィンスルー12.5mスイム20m 3人同時	300	0:08:00	
							2セット/フローティングスタート12.5mハード12.5mイージー			
							3セット/1人ずつ12.5mハード			
Swim	25	×	2	1	3'00"	9	FR ALLOUT	50	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3250		1:16:45