



【テーマ】
自分の状態をチェック 気持ちよく出力

2018/5/31 木曜

【泳法注意】
状態チェック

【主観的強度】

3

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
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	0:07:00
Pull	200	×	1	1	3'00"	3	FR	大きな泳ぎをキープしながらペースを上げていく	200	0:03:00
	100	×	2	1	1'25"	4	FR	↓	200	0:02:50
	50	×	4	1	0'40"	5	FR	↓	200	0:02:40
	25	×	8	1	0'25"	7	FR	↓ セット間無し	200	0:03:20
Swim	100	×	5	1	1'20"	3	FR	セットDES サイクルの中でペースを上げていく	500	0:06:40
	100	×	4	1	1'20"	4	FR	自分の調子をチェック	400	0:05:20
	100	×	3	1	1'20"	5	FR	セット間30	300	0:04:00
Easy			2	1	0'30"					0:01:00
	100	×	1	1	3'00"	1	CHO		100	0:03:00
Swim	25	×	8	3	0'30"	3	FR	1セット/FLY パワー	600	0:12:00
			1	2	0'30"			2セット/12.5mヘッドアップ キャッチと体幹を意識 3セット/前向横呼吸 リズムと体重移動 セット間30		
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 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	300	0:08:00
Swim	25	×	2	1	3'00"	9	FR	ALLOUT	50	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:20:50