



【テーマ】
調整 自分の状態をチェック 疲労抜き

2018/6/2 土曜

【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' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	3	CHO Drill/25 Swim/25	200		0:04:00
Kick	200	×	1	1	4' 00"	3	CHO 板キック 足の疲れ具合をチェック	200		0:04:00
Pull	200	×	1	1	3' 00"	3	CHO プルのかかりや腕の疲れ具合をチェック	200		0:03:00
Swim	200	×	1	1	3' 00"	3	CHO リズムよく前向横呼吸	200		0:03:00
Swim	400	×	3	1	5' 40"	5	FR ドラフティングスイム T字ターン ターン後は前方確認	1200		0:17:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Pull	25	×	6	1	0' 40"	3~7	FR DES1~3 4~6 パドル	150		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	CHO スカーリング 好きなポジション	150		0:04:00
Swim	25	×	12	1	0' 40"	9	FR フォーム/12.5ハード/25ハード×4セット	300		0:08:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	25	×	2	1	3' 00"	9	FR ALLOUT	50		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:21:20