



【テーマ】  
リカバリー 自分の状態をチェック 刺激入れ

2018/6/7 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' 50"	1 CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3 FR	片手スカーリング 奇数/右手 偶数/左手	200		0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	パドルヘッドアップ ゆっくり体重を乗せて	200		0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	パドルスイムリズムよく前向横呼吸	200		0:04:00
PSWim	50	×	4	1	0' 35"	7 FR	パドルスイム 前向横呼吸 リズムで泳ぐ	200		0:02:20
	100	×	3	1	1' 10"	7 FR	ピッチでごまかさない	300		0:03:30
	200	×	2	1	2' 20"	7 FR	いい泳ぎ 体重を乗せて回すこと	400		0:04:40
			2	1	0' 40"		セット間40秒			0:01:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
Swim	400	×	3	1	5' 30"	5 FR	DES 体調に合わせて 3本目が気持ちよくハードにする	1200		0:16:30
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
Swim	25	×	16	1	0' 25"	5 FLY/FR	奇数/FLY 偶数/前向横呼吸 スムーススイム	400		0:06:40
Swim	25	×	2	1	3' 00"	9 FR	DIVE ALLOUT	50		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3750		1:22:40