



【テーマ】  
寺 リカバリー 柳井上 プル強化

2018/6/12 火曜  
【泳法注意】  
ベースアップ・プル  
【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' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00	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	
Pull	25	×	8	1	0' 30"	4	FLY パドルテンポ良く スムース	200	0:04:00	
	50	×	8	1	0' 45"	6	FR パドルヘッドアップ	400	0:06:00	
	100	×	8	1	1' 20"	7	FR パドル前向横呼吸	800	0:10:40	
			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	200	×	6	1	2' 40"	5	FR 1・4/2分40秒 2・5/2分30秒 3・6/2分20秒 ドラフティング T字ターン 寺は後 柳井ケンゴで先頭交代 1本ずつDES 泳ぎを切り替える 離されない	1200	0:16:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
Swim	25	×	4	2	1' 00"	9	FR 1SET/フローティングスタート12.5ハード 2SET/ドルフィンスルー12.5ハード20	200	0:08:00	
Swim	25	×	1	1	1' 00"	9	FR DIVE ALLOUT	25	0:01:00	
DW										
									0:05:00	
Total								4025	1:28:40	