



【テーマ】  
上積み開始 ベーシックパワートレーニング

2018/6/21 木曜

【泳法注意】

リズム

【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
Swim	50	×	4	4		3 IM	1Set FR/45秒 2Set Br/50秒 3Set Ba/50秒 4Set Fly/45秒 各泳法 ボディポジション キャッチを意識して泳ぐ セット間30秒 綺麗に泳ごう!	800	0:13:20	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	フロントSC ヘッドアップ プルブイパドル有	150	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	片手フロントSC ヘッドアップ プルブイパドル有	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 30"	3 FR	スローヘッドアップ キャッチをぶらさない プルブイ無パドル有	150	0:03:00	
PSwim	25	×	4	1	0' 30"	3 FR	フォーム 往路/前横右呼吸 復路/前横左呼吸	100	0:02:00	
	50	×	4	1	0' 50"	4 FR	↓	200	0:03:20	
	100	×	4	1	1' 30"	5 FR	↓ セット間無し 良い泳ぎを距離が伸びても続ける	400	0:06:00	
Pull	25	×	16	1	0' 30"	5 FLY/FR	往路/FLYヘッドアップ 復路/FR前横呼吸 キャッチのパワーアップ しっかり押さえる 復路は楽に	400	0:08:00	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100	0:03:00	
Swim	25	×	1	10	0' 20"	9 FLY	25/FLY ハード タイム取ります	250	0:03:20	
	75	×	1	10	1' 20"	3 FR	75/FR フォーム 前横呼吸	750	0:13:20	
DW										0:05:00
Total								3850		1:26:10