



【テーマ】  
上積み開始 ベーシックパワートレーニング

2018/6/24 日曜  
【泳法注意】  
パワーキャッチ  
【主観的強度】  
5

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	×	12	1		3	FLY	6本/片手スイム前呼吸 奇数/右 偶数/左 6本/スイム	300	0:00:00
	25	×	12	1		3	BA	6本/片手スイム 奇数/右 偶数/左 6本/スイム	300	0:00:00
	25	×	12	1		4	BR	6本/片手スイム 奇数/右 偶数/左 6本/スイム	300	0:00:00
	25	×	12	1		5	FR	6本/片手スイム前呼吸 奇数/右 偶数/左 6本/前横呼吸	300	0:00:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"	5	IM	セット間無し 体幹を意識して左右バランス ペーストレーニング 回れなくなったらBaをFRで	1600	0:24:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PSwim	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	スローヘッドアップ ゆっくり前に体重を乗せ続ける	200	0:04:00
	50	×	2	2	0' 50"	5	FR	体幹が抜けると腰が下がります	200	0:03:20
	100	×	1	2	1' 30"	7	FR	最後までキープ セット間無し 2セット目はスムーズペース	200	0:03:00
PSwim	100	×	15	1	1' 15"	7	FR	前横呼吸 リズムを一定に 体重移動を意識して	1500	0:18:45
DW										0:05:00
Total								5400		1:18:25