



【テーマ】
上積み開始 ベーシックパワートレーニング

2018/6/26 火曜
【泳法注意】
体幹スイム
【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
Drill	25	×	8	1		3 FLY	体側キック4本40秒/スイム4本30秒	200		0:05:20
	25	×	8	1		3 BA	↓	200		0:05:20
	25	×	8	1		3 BR	↓	200		0:05:20
	25	×	8	1		3 FR	↓	200		0:05:20
Swim	200	×	8	1	3' 00"	5 IM	ベーストレーニング 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	50	×	1	4	0' 55"	3 CHO	イージー 好きなペースで次に備える	200		0:03:40
	100	×	1	4	1' 05"	8 FR	前横呼吸 ハード! 耐乳酸	400		0:04:20
Swim	25	×	16	1	0' 30"	7 FLY	ヘッドアップ 腰が反らないように素早くキャッチ	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3900		1:26:40