



【テーマ】
テーパー

2018/7/3 火曜

【泳法注意】

テーパー

【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"	1 FR	フロントスカーリング パドル有 肘を支点にする キック無し	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1 FR	フロントスカーリング ヘッドアップ キック有	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1 FR	1/1呼吸 キャッチに体重を乗せながら 切り替える	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	3 FR	25/スローヘッドアップ 25/前横呼吸2/1呼吸	400		0:06:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
SWim	400	×	4	1	5' 30"	3 FR	T字ターン ブイ周り ドラフティングスイム 追い越し先頭交代 先頭は一番後ろにつく テクニックチェック 左スタート	1600		0:22:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	3 IM	全身を使ってほぐす	400		0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 00"	3 FR	DES気持ちよく 前横呼吸	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:21:30