



【テーマ】
 テーパー
 スピードを出す感覚をもつ

2018/7/5 木曜
 【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 片手フロントスカーリング 肘を支点にする キック有	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR 片手リアスカーリング 片手は前 体が揺れないように キック有	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR DPS 同じリズムで大きく 前横呼吸	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 50"	3	FR 12.5/25/37.5/50 ×2 スムース前横呼吸	400		0:06:40
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
Swim	400	×	1	1	6' 00"	3	FR T字ターン DES 気持ちよく上げる ノンドラ フローティング	400		0:06:00
	300	×	1	1	4' 30"	4	FR ↓	300		0:04:30
	200	×	1	1	3' 00"	5	FR ↓	200		0:03:00
	100	×	1	1	1' 30"	6	FR ↓	100		0:01:30
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	25	×	2	1	2' 00"	9	FR DIVE ALLOUT	50		0:04:00
Swim	100	×	12	1	1' 45"	3~7	IM DES 1~3×4 3本毎にハード 切り替え、キャッチ、パワーを意識して泳ぐこと	1200		0:21:00
DW										0:05:00
Total								3750		1:29:30