



【テーマ】
 シーズン後半戦スタート
 じっくりペースアップ

2018/7/10 火曜
 【泳法注意】
 ペースアップ
 【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	×	8	1	0' 40"	1	FR 両手フロントスカーリング ワンレッグアップ奇数/右 偶数/左	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR 片手スカーリング&サイドキック 顔下・キック横	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1	FR 片手スイム 前の手スカーリング キック有 リカバリーを前に乗せる	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 50"	3	FR フォーム 体幹・体重移動を意識	400		0:06:40
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
Swim	400	×	1	4	5' 20"	3	FR HR26 フォームを意識しながら ペース泳	1600		0:21:20
	100	×	1	4	1' 10"	5	FR HRフリー 400は泳ぎながらHRを落とす	400		0:04:40
							セット間無し			
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
PSwim	100	×	1	5	1' 20"	3	FR 前横呼吸 リズムよく楽に泳ぐこと	500		0:06:40
	100	×	1	5	1' 20"	5	IM 各種目丁寧に出力する 全身持久力	500		0:06:40
							セット間無し			
DW										0:05:00
Total								4500		1:28:50