



【テーマ】
 シーズン後半戦スタート
 じっくりペースアップ

2018/7/12 木曜
 【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 プルブイ無し	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	1 FR	3SCキャッチアップスイム キック有 キャッチの引っかかり	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 30"	1 FR	DPS キャッチの引っかかりを意識しながら少ないストローク	200		0:04:00
	50	×	8	1	0' 50"	3 FR	↓ 50になっても大きな泳ぎを続ける	400		0:06:40
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
Swim	100	×	1	5	1' 30"	5 FR	ワンストロークパワーを意識 ストローク長を長くする	500		0:07:30
	100	×	1	5	1' 30"	3 FR	DPS 同じストロークを続ける	500		0:07:30
							セット間無し			
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
PSwim	25	×	1	6	0' 20"	3 FLY	ワンストロークパワー 大きく キャッチ意識	150		0:02:00
	100	×	1	6	1' 20"	5 FR	DPS 大きく同じストロークを続ける	600		0:08:00
							セット間無し			
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO		100		0:03:00
Pswim	50	×	3	5	0' 35"	7 FR	ピッチでスピードを出さない 大きく リズム良く	750		0:08:45
			1	4	0' 45"		セット間45秒			0:03:00
DW										0:05:00
Total								4100		1:27:55