



【テーマ】
 シーズン後半戦スタート
 じっくりペースアップ 大きく泳ごう

2018/7/14 土曜
 【泳法注意】
 ベースアップ
 【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 パドル有	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' 45"	3	FR ↓ 50になっても大きな泳ぎを続ける	400		0:06:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
Swim	100	×	1	5	1' 30"	5	IM 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 50の時と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	4	0' 20"	3	FLY ワンストロークパワー 大きく キャッチ意識	100		0:01:20
	100	×	2	4	1' 20"	5	FR DPS 大きく同じストロークを続ける	800		0:10:40
			1	3	0' 20"		セット間20秒			0:01:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	100		0:03:00
Pswim	50	×	3	4	0' 40"	7	FR ピッチでスピードを出さない 大きく リズム良く ハード	600		0:08:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
DW										0:05:00
Total								4100		1:28:00