



【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

2018/7/15 日曜  
 【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										
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	0:10:00	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
PSwim	25	×	1	8	0' 20"	3	FR ロングストロークハード 回転数を上げないでハード	200	0:02:40	
	100	×	2	8	1' 30"	5	IM/FR 1本目IM/2本目FR 楽にスピードキープ	1600	0:24:00	
			1	7	0' 40"		セット間40秒			0:04:40
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	100	0:03:00	
Swim	25	×	16	1	0' 30"	7	FR E/H ハードしたらすぐにイージー 泳ぎは大きく最後まで崩れないように集中 スピードのペースを上げよう	400	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:50