



【テーマ】
 ハード週 量と質を高めよう
 ベースアップ 大きく泳ごう

2018/7/17 火曜
 【泳法注意】
 ベースアップ
 【主観的強度】
 7

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	×	16	1	0' 40"	3	IM 体側キック IM/4本 FLY/2K1B BA/ローリング BR/1K1B FR/左右呼吸	400	0:10:40	
	25	×	8	1	0' 30"	3	IM フォーム 大きく少なく セット間無し	200	0:04:00	
Swim	100	×	4	4	1' 30"	5	IM HR26~28 ATペース 一種目ずつ丁寧に セット間20秒	1600	0:24:00	0:01:00
			1	3	0' 20"					
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 片手スイム 10ストローク以内	150	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR スイム 10ストローク	150	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR 12.5ハード 大きく セット間無し	150	0:03:00	
PSwim	50	×	16	1	0' 50"	8	FR E/H ベスト3秒落ち以内	800	0:13:20	
DW										0:05:00
Total								3950		1:27:20