



【テーマ】  
 イージー週 合宿明け  
 感覚を戻す

2018/8/14 火曜  
 【泳法注意】  
 感覚を取り戻す  
 【主観的強度】  
 4

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"	3	FR	ドリル チョイス 自分で考えてドリルを入れる	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 30"	3・7	FR	フォーム/スムーズハード よい泳ぎでスピードを出す	200	0:04:00
PSwim	50	×	4	4		5	IM	1セット45秒/Fly 2セット、3セット50秒/Ba・Br 3セット40秒/Fr 1種目ずつ丁寧に セット間無し	800	0:12:00
Swim	100	×	3 1	4 3	1' 25" 0' 30"	6	IM	ショートサイクルでも丁寧に泳ぐ セット間30秒	1200	0:17:00 0:01:30
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	100	×	16	1	1' 20"	5・7	FR	4・8・12・16本目 スムースハード 気持ちよくスピードを出す	1600	0:21:20
DW										0:05:00
Total									4500	1:26:30