



【テーマ】  
 イージー週 ヘッドアップに慣れる  
 感覚を戻す

2018/8/16 木曜  
 【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	片手SC フロント 体側姿勢	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	片手SC リア 体側姿勢	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 体側姿勢	400	0:06:40
	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	スイム DPS ストローク長を意識して セット間無し	400	0:06:00
PSwim	25	×	1	8	0' 30"	3	FR	フォーム 大きく	200	0:04:00
	75	×	1	8	0' 55"	7	FR	大きくスピードをだそう セット間無し	600	0:07:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	FR	リラックス	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手SC ヘッドアップ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム ヘッドアップ	150	0:04:00
	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	前横呼吸 2/1 奇数右呼吸 偶数左呼吸	300	0:04:30
SWim	200	×	2	1	2' 40"	3	FR	前横呼吸 2/1 奇数右呼吸 偶数左呼吸	400	0:05:20
	100	×	3	1	1' 20"	3	FR	前横呼吸 2/1 奇数右呼吸 偶数左呼吸	300	0:04:00
	50	×	4	1	0' 40"	3	FR	前横呼吸 2/1 奇数右呼吸 偶数左呼吸 リズムを大事に前横に慣れる HR26 セット間無し	200	0:02:40
DW										0:05:00
Total									4000	1:24:30