



【テーマ】
ミドル週 ヘッドアップでスピードを出す
無駄な上下動を減らす

2018/8/21 火曜
【泳法注意】
スピード持久力
【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"	3	Fly 片手バタフライ 呼吸前 上に上がりすぎない	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR ヘッドアップバタフライ キャッチで身体を抑える 大きく	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 前横呼吸 2/1 奇数/右 偶数/左 DPS	200		0:05:20
	50	×	8	1	0' 45"	4	FR 前横呼吸 2/1 奇数/右 偶数/左 DPS セット間無し 大きくリズムを意識して	400		0:06:00
PSwim	50	×	8	1	0' 45"	5	Fly 大きく 前に体重移動 キャッチとタイミングを大切に	400		0:06:00
PSwim	25	×	4	1	0' 30"	3	FR 右手だけパドル 前横呼吸 左呼吸 2/1呼吸	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR 左手だけパドル 前横呼吸 右呼吸 2/1呼吸	100		0:02:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR スローヘッドアップ 両手パドル 抑える、反らない セット間無し	100		0:02:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	50	×	1	8	0' 45"	3	FR フォーム 巡航ペースをキープ	400		0:06:00
	50	×	1	8	0' 35"	7	FR 前横呼吸 大きなリズムでスピードも出す スピード変化 セット間無し	400		0:04:40
Swim	100	×	3	4	1' 15"	7	FR リズム良くなる一くサイクルを回しましょう	1200		0:15:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00
Total								4200		1:26:30