



【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

2018/8/23 木曜
【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										
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"	3	Fly	スカーリングヘッドアップ Flyキック 上半身を動かさない	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	Fly	片手ヘッドアップ Flyキック 上に上がらない	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	Fly	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
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 ストロークを少なく 上がりすぎない	400	0:06:00
Pull	100	×	4	3	1' 15"	5	FR	前横呼吸 リズム ストローク長を意識して セット間30秒	1200	0:15:00
				1	0' 30"					0:01:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	FR	リラックス	100	0:03:00
PSwim	50	×	4	1	0' 35"	9	FR	レーススピードに慣れる 前横呼吸	200	0:02:20
	100	×	3	1	1' 10"	9	FR	セット間をしっかりとってスピード重視でいきます！	300	0:03:30
	200	×	2	1	2' 20"	9	FR	セット間2分	400	0:04:40
				1	2' 00"					0:04:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	5	IM	じっくりリカバリー 楽に泳ごう	600	0:09:30
DW										0:05:00
Total									4200	1:27:20