



【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

2018/8/25 土曜
【泳法注意】
スピード
【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	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	FR	前横呼吸 2/1呼吸 Flyと同じリズムを使う 上がりすぎない	200	0:05:20
PSwim	50	×	8	1	0' 40"	5	FR	前横呼吸 2/1呼吸 上がりすぎない リズム良く巡航キープ	400	0:05:20
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	FR	リラックス	100	0:03:00
Swim	50	×	3	5	0' 45"	5	IM	Fly+BA BA+BR BR+FR ×4セット じっくり全身を動かそう HR26 セット間無し	750	0:11:15
PSwim	100	×	3	5	1' 20"	5	FR	ペース泳 HR26前後 楽に巡航キープ 前横呼吸	1500	0:20:00
	50	×	1	5	1' 40"	9	FR	ハード 100の後半のレースペース スピードを出す 前横 セット間無し	250	0:08:20
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:15