



【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

2018/8/26 日曜

【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 セット間無し	200	0:05:20
PSWim	25	×	8	1	0' 30"	3~7	Fly	イージー/ハード(スムーズ) 毎回呼吸	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3~7	FR	イージー/ハード(スムーズ) 2/1呼吸	200	0:04:00
			1	1	0' 30"			セット間30秒 FLYのリズムをFRでも意識して		0:00:30
Swim	50	×	1	8	0' 45"	3	FR	フォームスムーズ 前横呼吸2/1	400	0:06:00
	50	×	1	8	0' 35"	7	FR	良いリズムのままスピードを上げる セット間無し	400	0:04:40
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PSwim	100	×	3	3	1' 20"	5	FR	サイクルDES サイクルに合わせてペースコントロール	900	0:12:00
	100	×	2	3	1' 15"	7	FR	前横呼吸	600	0:07:30
	100	×	1	3	1' 10"	9	FR	力任せで泳がない	300	0:03:30
			1	2	0' 30"			セット間30秒		0:01:00
DW										0:05:00
Total									4100	1:24:30