



【テーマ】
 ハード週 ヘッドアップでスピードキープ
 無駄な上下動を減らす 粘れるように

2018/8/28 火曜
 【泳法注意】
 ペースup
 【主観的強度】
 7

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	スカーリングヘッドアップ プルブイ足先 腰を反らない	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップ プルブイ足先	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR	前横呼吸 プルブイ足先 2/1呼吸	200		0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	前横呼吸 2/1 セットDES フォーム	200		0:03:00
	50	×	4	1	0' 40"	5	FR	サイクルに合わせてペースコントロール	200		0:02:40
	50	×	4	1	0' 35"	7	FR	楽に泳ぐ 頑張らない	200		0:02:20
			1	2	0' 20"			セット間 20秒			0:00:40
Swim	100	×	15	1	1' 15"	7	FR	イーブンペース HR26 前横呼吸 後半腹圧が抜けないように	1500		0:18:45
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
Pswim	50	×	3	5	0' 35"	7	FR	イーブンペース 3本揃える	750		0:08:45
			1	4	0' 30"			セット間30秒			0:02:00
Pswim	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	セットDES ラスト200は400の前半ペース	200		0:03:00
	100	×	2	1	1' 30"	5	FR		200		0:03:00
	200	×	1	1	3' 00"	9	FR		200		0:03:00
								セット間無し			
DW											0:05:00
Total									4550		1:28:30