



【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
 ※リズムを崩さず泳ぎ込む

2018/9/2 日曜
 【泳法注意】
 スピード変化
 【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	×	6	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング キック無し 足が沈まないように パドル	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ヘッドアップ キック無し 足が沈まないように パドル	150	0:04:00
	50	×	4	1	0' 40"	5	FR 前横呼吸 2/1呼吸 腰足の位置を意識して泳ぐ パドル	200	0:02:40
PSwim	50	×	2	10	0' 40"	5	FR 前横呼吸 2/1呼吸 楽に泳ぐ事 35の後に崩れない事	1000	0:13:20
	100	×	1	10	0' 35"	7	FR 楽にペースを上げる リズムを崩さない 次の練習に繋げる	1000	0:05:50
	50	×	2	10	0' 45"	5	Fly 様々なリズムに対応できるように。 力で泳がない セット間無し	1000	0:15:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
Swim	75	×	1	10	1' 00"	5	FR ノープレの後にリカバリーするイメージ 前横2/1呼吸	750	0:10:00
	25	×	1	10	0' 30"	7	FR ノープレ ハード リズムの切り替え セット間無し	250	0:05:00
DW									0:05:00
Total								5000	1:25:10