



【テーマ】
 イージー週 スピードはしっかり出す エアロビックキープ
 無駄な上下動を減らす 楽にを意識する 無酸素力向上

2018/9/8 土曜

【泳法注意】
 スピード維持

【主観的強度】

4

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	パドル有 片手フロントスカーリング ヘッドアップ キック有	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドル有 ヘッドアップ キック有 上下動を少なく 体幹意識	150	0:04:00
PSwim	100 × 8	1	1' 30"	3	FR	25/ヘッドアップ 75/前横2/1呼吸	800	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	BR	P有 Brプルヘッドアップ 肘を高く 上下動少なく プルブイ有	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	3	FLY	P有 FLYロングストローク キャッチの時に腹筋意識 キック有	150	0:04:00
PSwim	100 × 8	1	1' 30"	3	IM	DPS ロングストローク 最小ストロークで泳ぐ	800	0:12:00
Swim	100 × 4	4	1' 30"	3・9	IM	1SET/ 25FLYハード 75FRフォーム 2SET/ 25BAハード 75FRフォーム 3SET/ 25BRハード 75FRフォーム 4SET/ 25FRハード 75FRフォーム FLY・FRはノーブレで行くこと BA・BRはピッチを上げる事 セット間無し	1600	0:24:00
DW								0:05:00
Total							4200	1:26:20