2018/9/30　日曜

【 テーマ 】
調整週　レーステクニック、スピードへの移行
無酸素と有酸素の向上

【泳法注意】

【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	FR	片手スカーリング　パドル・キック有　腰を上げる	200	0:05:20
		25	× 8	1	0’40”	3	FR	P有　ドッグプル　キックなし　プルブイなし　自分で腰を上げる	200	0:05:20
		25	× 8	1	0’40”	3	FR	P有　3ストロークポーズ3秒（キックも止める）ポジションチェック	200	0:05:20
		25	× 8	1	0’30”	3	FR	DPS　前横2/1呼吸　リズムとストロークを一定に	200	0:04:00
	PSwim	50	× 12	1	0’45”	5~7	FR	3本ずつDES　3・6・9・12が30秒くらいになるように 大きく泳ぐ事　前横呼吸	600	0:09:00
	Pswim	25	× 8	1	0’30”	5	FR	12．5mハード／12．5mイージー　筋肉に刺激を入れる	200	0:04:00
	Swim	200	× 8	1	2’50”	5	FR	25フォーム／25レースペース　繰り返し 泳ぎながらスピード変化に対応する	1600	0:22:40
	Easy	100	× 1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	Swim	25	× 4	1	1’00”	9	FR	ALLOUT　ハード　しっかり身体を動かす ボディポジションを意識してバタバタしないように	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:25:00