



【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

2018/10/2 火曜
【泳法注意】
調整期
【主観的強度】
5

| A | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|----|-----------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | |
| 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 | 0:10:00 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR 両手フロントスカーリング キック・P有 ゆっくり丁寧に | 200 | 0:05:20 | |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR プレストプル バタ足・P有 ワンストロークパワー 肘を立てる | 200 | 0:05:20 | |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 3 | FR 12.5フォーム/12.5ヘッドアップスイム P有 | 200 | 0:04:00 | |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 3 | FR 前横呼吸 奇数フォーム/偶数スムーズハード | 200 | 0:04:00 | |
| Swim | 100 | × | 15 | 1 | 1' 15" | 5 | FR イーブンペース HR26 前横呼吸 楽に泳ぐこと | 1500 | 0:18:45 | |
| Easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | 0:03:00 | |
| Kick | 50 | × | 2 | 4 | 1' 20" | 3 | FR エアロビック 姿勢注意 | 400 | 0:10:40 | |
| | 25 | × | 1 | 4 | 0' 30" | 7 | FR スムースハード キレを出す | 100 | 0:02:00 | |
| PSwim | 75 | × | 1 | 6 | 1' 30" | 3 | FR フォーム ボディポジション意識して イージーではありません | 450 | 0:09:00 | |
| | 25 | × | 1 | 6 | 0' 30" | 9 | FR 奇数セット/ハード前横呼吸2/1 偶数セット/ハードノーブレ | 150 | 0:03:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3900 | | 1:27:25 |