



【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										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 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