



【テーマ】  
調整週 レーステクニック、スピードへ移行  
自分の身体を知る

2018/10/4 木曜  
【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	×	6	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	150	0:04:00
		25	×	2	1	0' 40"	3	FR	スイム チェック	50	0:01:20
		25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手フロントスカーリング キック・P有 丁寧に	150	0:04:00
		25	×	2	1	0' 40"	3	FR	スイムチェック	50	0:01:20
		25	×	6	1	0' 40"	3	FR	リアスカーリング キック・P有 丁寧に	150	0:04:00
		25	×	2	1	0' 40"	3	FR	スイムチェック	50	0:01:20
		25	×	6	1	0' 30"	3	FR	片手スイム片手前 スムース 水に乗る 毎回呼吸	150	0:03:00
		25	×	2	1	0' 30"	3	FR	スイム チェック	50	0:01:00
		25	×	6	1	0' 30"	3	FR	片手スイム 体側 逆呼吸 体幹コントロール	150	0:03:00
		25	×	2	1	0' 30"	3	FR	スイム チェック	50	0:01:00
	PSwim	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	DPS ビックストローク 水に乗る 10ストローク前後	100	0:02:00
		50	×	4	1	0' 50"	3	FR	↓	200	0:03:20
		100	×	4	1	1' 30"	3	FR	↓	400	0:06:00
	PSwim	25	×	8	1	0' 30"	7	FR	大きくスプリント 12.5m/大きくフォーム	200	0:04:00
	Swim	50	×	3	4	0' 35"	7	FR	フォームを意識しながら	600	0:07:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	SWim	25	×	2	1	3' 00"	9	FR	DIVE ALLOUT	50	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:16:10