



【テーマ】
 移行期 フラットスイムへ移行
 無酸素と有酸素の確認

2018/10/18 木曜
 【泳法注意】
 リズムとスピード
 【主観的強度】

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 リズムとストロークを一定に	200		0:04:00
PSwim	25	×	4	1	0' 25"	5	FR DPS 一定のリズム、ペースを作る	100		0:01:40
	50	×	4	1	0' 40"	5	FR ↓	200		0:02:40
	100	×	4	1	1' 20"	5	FR ↓ セット間なし	400		0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	3	FR SET DES 最後はしっかりハード	400		0:06:00
	50	×	4	1	0' 50"	5	FR ↓	200		0:03:20
	25	×	4	1	0' 30"	7	FR ↓	100		0:02:00
Swim	100	×	3	4	1' 30"	5	IM	1200		0:18:00
			1	3	0' 30"		セット間30秒			0:01:30
DW										0:05:00
Total								3800		1:22:50