



【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

2018/10/28 日曜  
 【泳法注意】  
 フラットスイムへ移行  
 【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 4フルドッグ4ストローク スイムへ繋げる	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3 FR	P有 ノープレスイム DPS	200		0:05:20
PSwim	50	×	8	1	0' 45"	3 FR	ストレートアーム 10ビート 水に乗る 浮いて泳ぐ	400		0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 00"	5 IM	楽に丁寧に泳ぐ HR26	800		0:12:00
Kick	50	×	3	4	1' 00"	5 FR	楽に 姿勢・ボディポジション	600		0:12:00
	25	×	1	4	1' 00"	9 FR	姿勢・ボディポジション テンポMAX セット間なし	100		0:04:00
Pull	50	×	3	4	0' 45"	5 FR	HYP5 大きく DPS	600		0:09:00
	25	×	1	4	1' 00"	9 FR	ノープレストレートアーム スプリントMAX 体幹を締めてボディポジションを高く セット間なし	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:20