



【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

2018/10/30 火曜
 【泳法注意】
 フラットスイムへ移行
 【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	HYP5 しっかりキックを入れて DPS	400		0:06:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"	5 IM	楽に丁寧に泳ぐ HR26	1600		0:24:00
Kick	25	×	1	8	0' 40"	5 FR	イージー 楽に 姿勢・ボディポジション	200		0:05:20
	25	×	1	8	0' 40"	9 FR	ハード 蹴りおろしが浅くならないように注意	200		0:05:20
Pull	25	×	8	1	0' 45"	7 FR	ノープレハード 姿勢 テンポを意識 浮いて泳ぐ 無酸素内で崩れないようにすること	200		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:00