



【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

2018/11/3 土曜
 【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										
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	×	8	1	0' 40"	3 FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 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 ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:05:20	
PSwim	50	×	4	4		5 IM	1種目/SET セット間30秒	800	0:13:20	
			1	3	0' 30"		FLY/45秒 BA/50秒 BR/50秒 FR/40秒		0:01:30	
							各種目の技術を上げよう			
Kick	25	×	1	8	0' 30"	5 FR	ノーボード 水面 フラットキック スイムを意識して	200	0:04:00	
	25	×	1	8	0' 30"	5 Fly	ノーボード アンダーウォーター ストリームライン	200	0:04:00	
							セット間なし			
Swim	200	×	2	2	3' 00"	5 IM	イーブンペース HR26	800	0:12:00	
	200	×	1	1	2' 30"	5 FR	切り替え	200	0:02:30	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100	0:03:00	
Swim	25	×	8	1	0' 40"	9 FR	ノープレハード がむしゃらにならない ボディポジション	200	0:05:20	
							短めインターバルでも呼吸は我慢 崩れないように			
DW										0:05:00
Total								3500		1:24:00