



【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

2018/11/4 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 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	25	×	4	4	0' 30"	5	IM 1種目/SET セット間30秒	400		0:08:00
			1	3	0' 30"		スムーズ フォームスピード 各種目の技術を上げよう			0:01:30
swim	100	×	3	4	1' 25"	5	IM スピード持久力 フォームを意識	1200		0:17:00
	25	×	1	4	0' 25"	5	FR ノープレストレートアームハード! 行けるところまで セット間30	100		0:01:40
kick	50	×	2	4	1' 00"	5	FLY イーブンペース ストリームライン	400		0:08:00
	25	×	1	4	0' 30"	5	FLY ノーブレアンダーウォーター ハード	100		0:02:00
							セット間無し			
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	50	×	2	3	0' 40"	5	FR フォーム HR23~25	300		0:04:00
	50	×	1	3	0' 50"	7	フォームハード 浮く セット間なし	150		0:02:30
DW										0:05:00
Total								3750		1:26:00