



【テーマ】
400のレースペースチェック
ゾントレーニング

2018/11/6 火曜
【泳法注意】
400のスピード感覚
【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
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	片手スイム 奇数右 偶数左 反対の手は前 伸びた後の姿勢	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3 FR	P有 ノーブレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200		0:05:20
swim	200	×	6	1	3' 00"	5 IM	HR26 ハートレートを抑えつつタイムは速く	1200		0:18:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
kick	100	×	1	4	1' 50"	5 FR	ONボード ベーシックペース 淡々と。	400		0:07:20
	25	×	1	4	0' 40"	5 FLY	ONボード ハード 蹴りおろし、腰の戻しを意識 セット間無し	100		0:02:40
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100		0:03:00
p swim	50	×	2	4	1' 00"	8 FR	ハード 400の入り 1本目攻める 2本目落とさない	400		0:08:00
	50	×	1	3	1' 00"	3 CHO	イージー リカバリー	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:23:20