



【テーマ】
 スピード持久力とプルパワー
 フォームを崩さずスピードを上げる

2018/11/13 火曜
 【泳法注意】
 スピード持久力
 【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 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
kick	200	×	1	1	4' 00"	3	FLY/FR HR26以下 ハートレートを抑えつつタイムは速く	200		0:04:00
pull	100	×	2	4	1' 20"	3	FR HR26 以下 エアロビック フォーム	800		0:10:40
	50	×	1	4	0' 35"	7	FR フォームを崩さず楽にスピードを上げる セット間なし	200		0:02:20
pull	25	×	8	1	0' 30"	8	FLY/FR ハード/イージー FLY/FR ノーブレ テンポアップ	200		0:04:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	200	×	9	1	2' 40"	3~7	FR 2フォーム1ハード 400後半ラッププラス10秒以内HR28~30	1800		0:24:00
DW										0:05:00
Total								4300		1:26:20