



【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

2018/11/15 木曜
 【泳法注意】
 プルパワー
 【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	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	25 × 16	1	0' 30"	3	FLY/FR	アンダーウォーター ストリームライン姿勢注意 奇数FLY偶数FR	400	0:08:00	
pull	25 × 16	1	0' 25"	3	FLY/FR	奇数FLY偶数FR スムースフォーム	400	0:06:40	
pull	200 × 8	1	2' 30"	8	FR	HYP5 フォーム DPS 大きく泳ぐ	1600	0:20:00	
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
pswim	50 × 8	1	1' 00"	8	FR	イージーハード ハードは気持ちよく上げる	400	0:08:00	
DW									0:05:00
Total							3900		1:24:00