



【テーマ】  
レースイメージ  
フォームを崩さずスピードを上げる

2018/11/18 日曜  
【泳法注意】  
レースイメージ  
【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
SWIM	200	×	8	1	2' 40"	5	FR HR26 イーブンペース 気持ちいいペースで泳ぐ フォーム 肘の立て方 ボディポジション	1600	0:21:20
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
PULL	50	×	1	4	0' 40"	5	FR HR26レベルフォーム 良い泳ぎを25へつなげる	200	0:02:40
	25	×	1	4	0' 30"	8	FR ハード ラストスパートのイメージ ガムシャラはダメ 良いリズム セット間無し	100	0:02:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
PSWIM	50	×	2	4	0' 40"		ハード 最低でも100の入りのタイム	400	0:05:20
	50	×	1	3	1' 20"		イージー リカバリー 質の高い耐乳酸 セット間無し	150	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3650	1:19:40