



【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

2018/11/20 月曜
【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	×	4	1	2' 55"	5	IM HR26 少しスピードを上げて 力任せに泳がない	800	0:11:40
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
PULL	100	×	4	3	1' 15"	5	FR 長め ブロークン プルでしっかりタイムを出す	1200	0:15:00
	50	×	1	2	3' 00"	8	FR イージー しっかりリカバリー セット間無し	100	0:06:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
kick	25	×	1	8	0' 30"	3	FLY アンダーウォーター テンポ良く 浮き上がりに繋がるキック	200	0:04:00
swim	25	×	1	8	0' 30"	3	FR スムースフォーム 浮き上がりから泳ぎだし意識 セット間無し	200	0:04:00
p swim	25	×	2	1	2' 00"	9	FR DIVE allout 浮き上がり 引っかけりを意識して パワーマックス	50	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:29:00