



【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

2018/11/22 木曜  
【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	3' 10"	5	IM DES 気持ち良くスピードを上げて行く	800	0:12:40
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
P swim	100	×	3	3	1' 30"	3~5	FR DES 3本目 レースペース	900	0:13:30
	50	×	1	2	1' 00"	8	FR イージー しっかりリカバリー 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
swim	50	×	11	1	1' 00"	3~8	FR 2ハード1イージー ハードはレースペース	550	0:11:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00
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								3700	1:30:30