



【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

2018/11/24 土曜
【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									
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	
SWIM	100 × 12	1	1' 30"	5	FR	easy/Middle/smooth 一本ずつ 気持ち良く	1200	0:18:00	
EASY	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
P swim	50 × 2	4	0' 45"	5	FR	フォーム 気持ちの良いエアロビック	400	0:06:00	
	25 × 1	4	0' 30"	8	FR	スムーズハード 滑らかに 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	400 × 1	1	5' 30"	5	FR	ビルドアップ フォームからラストの50はスムーズまで	400	0:05:30	
	100 × 4	1	1' 30"	5	FR	DES 4本目が楽にハード、感覚とタイムのチェック	400	0:06:00	
	25 × 8	1	0' 30"	5	FR	easy/hard スタートターンの切り替えや浮き上がりチェック	200	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3900		1:25:50