



【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

2018/11/27 火曜
【泳法注意】 大きく
【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 両手スカーリング 肘を動かさない	200		0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 4ドッグ4ストローク キャッチの感覚をストロークに繋げる	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	3' 00"	5	FR スムース HR26~28 ベースも上げよう	1600		0:24:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
P swim	25	×	16	1	0' 30"	5	FR EASY/HARD 大きな動きで切れを出す	400		0:08:00
PULL	200	×	3	1	2' 25"	7	FR スピードセット ハイアベレージ	600		0:07:15
	100	×	3	2	1' 10"	7	FR 悪くても400の後半のタイム	600		0:07:00
	50	×	3	3	0' 35"	7	FR	450		0:05:15
			1	5	0' 30"		セット間30秒 寺2.07 柳2.12 井2.13 浅2.19			0:02:30
DW										0:05:00
Total								4750		1:35:20