



【テーマ】
 ベース アップ
 フォームを崩さずスピードを上げる

2018/11/29 木曜
 【泳法注意】
 気持ち良く
 【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 ノープレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200		0:05:20
SWIM	200	×	4	1	3' 00"	5	IM HR26~28	800		0:12:00
	200	×	4	1	2' 30"	5	FR HR26~28	800		0:10:00
							続けてイーブンペース			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
PULL	50	×	2	10	0' 35"	7	FR イーブンペース 楽に回る	1000		0:11:40
	50	×	1	9	0' 40"	5	FR フォーム 腕だけで泳がないように	450		0:06:00
							セット間無し			
EASY	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	50		0:02:00
pSWIM	25	×	8	1	0' 30"	9	FR イージーハード スピードを出す	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								4400		1:27:00