



【テーマ】
 ベース アップ 刺激入れ
 フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/1 土曜
 【泳法注意】
 良い泳ぎでスピード
 【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' 30"	3	FR	片手スイム 前の手に乗る 肘を立てる 身体を沈めない	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	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	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	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	0:04:00
SWIM	100	×	1	8	1' 20"	5	IM	HR26~28 しっかり心拍をあげる	800	0:10:40
	25	×	1	8	0' 30"	5	FR	12.5mハード 浮き上がりから泳ぎ出し 加速を意識 セット間なし	200	0:04:00
EASY	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:03:00
KICK	50	×	2	8	1' 00"	5~7	FR	奇数イーブン 偶数ハード 板あり	800	0:16:00
PULL	50	×	2	8	0' 45"	5~7	FR	奇数イーブン 偶数ハード プルブイ有パドル無し セット間無し	800	0:12:00
EASY	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
PSWIM	50	×	3	2	0' 35"	9	FR	ショートレストハード	300	0:03:30
			1	1	0' 30"			セット間30秒		0:00:30
DW										0:05:00
Total									4000	1:26:00