



【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

2018/12/2 日曜  
 【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										
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' 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	×	4	3	1' 30"	5^7	IM SET DES 1SETHR26 2SETHR27 3SETHR28	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"		SET間30秒 セット間なし		0:01:00	
EASY	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	50	0:03:00	
PULL	25	×	4	4	0' 30"	5~7	IM 1本ずつ フォームを意識 上下左右のブレを少なく	400	0:08:00	
							SET間無し			
SWIM	50	×	3	4	1' 00"	5^9	IM DES 3本目ハード	600	0:12:00	
							SET間無し			
EASY	50	×	1	1	2' 00"	1	リラックス	50	0:02:00	
PSWIM	50	×	3	7	0' 35"	9	イーブンペース しっかり回りきれるように フォーム注意	1050	0:12:15	
			1	1	0' 30"		SET間30秒		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								4350		1:31:05