



【テーマ】
 パワーの出し方を覚える
 フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/4 火曜
 【泳法注意】
 効率よくパワーを出す
 【主観的強度】

7

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 フロント&リア スカーリング 左右 体幹と姿勢	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 ノーブレスイム ストレートアームリカバリー 浮く	200	0:04:00	
PULL	200	×	3	3	2' 40"	5^7	FR DES3本目がHR28以上 気持ちよくタイムを出す	1800	0:24:00	0:01:00
			1	2	0' 30"		SET間30秒 セット間なし			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PULL	25	×	4	3	0' 30"	7	SC 1SET フロント 2SET ミドル 3SET リア ハード	300	0:06:00	0:01:00
			1	2	0' 30"		SET間30秒			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PSWIM	50	×	4	5	0' 35"	9	FR 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	1000	0:11:40	0:02:00
			1	4	0' 30"		SET間30秒			
DW										0:05:00
Total								4300		1:26:00