



【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

2018/12/6 木曜
 【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
SWIM	200	×	3	3	3' 00"	5^7	IM	DES3本目がHR28以上 気持ちよくタイムを出す	1800	0:27:00
			1	2	0' 30"			SET間30秒 セット間なし		0:01:00
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
			1	2	0' 30"			SET間30秒		0:01:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PSWIM	100	×	3	3	1' 10"	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	900	0:10:30
			1	4	1' 00"			SET間1分		0:04:00
DW										0:05:00
Total									4200	1:29:50