



【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

2018/12/8 土曜
 【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	200	×	4	1	2' 55"	7	IM	HR26~28	800	0:11:40	
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	
	25	×	4	3	0' 30"	3	FR	スカーリングの感覚をプルに繋げる	300	0:06:00	
								SET間無し			
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
PSWIM	100	×	20	1	1' 15"	7	FR	フォーム イーブンペース 3.6.9.12.15.18ハード 余裕がある場合はイーブンペースをレベル高く。	2000	0:25:00	
DW											0:05:00
Total									4600		1:29:00