



【テーマ】
無酸素能力と使う筋肉への意識
フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/9 日曜
【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	75	×	1	8	1' 10"	5	IM HR26~28 イーブンペース	600	0:09:20	
	25	×	1	8	0' 30"	5	FR ノープレ フォーム 苦しくても小さく泳がない SET間無し	200	0:04:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PULL	200	×	1	1	5' 00"	7	BR プレストプルヘッドアップ 腕パンメニュー 肘を立てる 二頭三頭広背筋を使うこと	200	0:05:00	
PULL	25	×	8	1	0' 30"	5	FR ノープレ プルブイ無し 腰を自分で浮かせる 肘を立てる	200	0:04:00	
SWIM	25	×	8	1	0' 30"	3^8	FR FORM/HARD 良い泳ぎでスピードを出す	200	0:04:00	
SWIM	200	×	3	3		4.6.8	IM 1set 3:10. 2set 3:00 3set 2:50 サイクルイン	1800	0:27:00	
DW										0:05:00
Total								4300		1:30:40