



【テーマ】  
有酸素と無酸素  
フォームを崩さずスピードを上げる

2018/12/16 日曜

【泳法注意】

AN/EN

【主観的強度】

7

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
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	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	3フロント キャッチ リカバリーポーズ	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
PULL	50	×	2	8	0' 35"	8	FLY	DPS 大きな泳ぎをキープ	800	0:09:20
	25	×	1	8	0' 30"	3	FR	DPS イージーも大きな泳ぎ	200	0:04:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	SET間なし リラックス	100	0:03:00
SWIM	25	×	2	8	0' 30"	5	FR	ノーブレ DPS エコノミーをあげよう	400	0:08:00
	50	×	1	8	0' 45"	5	FLY	心拍が上がらないようにストロークテクニックを意識する	400	0:06:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	SET間なし リラックス	100	0:03:00
PSWIM	50	×	2	8	0' 50"	8	FR	ハード 50×20のペース以上	800	0:13:20
	50	×	1	8	0' 50"	3	FR	イージー 落としすぎず繋げる	400	0:06:40
										SET間なし
DW										0:05:00
Total									4200	1:27:40