



【テーマ】  
 プルパワー 無酸素力  
 フォームを崩さずベースを上げる

2018/12/25 火曜  
 【泳法注意】  
 動きの確認  
 【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 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"	5	FR DPS スムース 最小最速ストロークを目指す SWOLF 30以下	200	0:04:00	
PULL	25	×	1	4	0' 30"	7	SC フロントスカーリング 肘を支点に水を常に捕らえ続ける	100	0:02:00	
	25	×	1	4	0' 30"	7	BR BRプル ヘッドアップ 素早くキャッチで肘を立てる 腰を落とさない	100	0:02:00	
	50	×	1	4	0' 40"	5	FR キャッチを意識して 最小ストローク SET間なし	200	0:02:40	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
PULL	100	×	1	4	1' 10"	7	FR 楽にスピードを出す スムースストローク	400	0:04:40	
	100	×	2	4	1' 20"	5	FR スムースイープン 心拍を落ち着ける	800	0:10:40	
	100	×	1	4	1' 10"	7	FR 1本目より速く SET間20	400	0:04:40	0:01:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	25	×	32	1	0' 30"	1~9	IM EASY/HARD IM 8本ずつ	800	0:16:00	
DW										0:05:00
Total								4000		1:24:00