



【テーマ】
良いフォームをキープ

2019/1/8 火曜

【泳法注意】
イメージ週
【主観的強度】

5

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' 40"	3	FR グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手swim 左右4本 フィニッシュ3秒ポーズ 姿勢	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR 4ドッグ 4ストローク 姿勢、キャッチからストローク	200	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR DPS スムース	200	0:04:00	
pswim	100	×	10	1	1' 15"	7	FR DPS スムース 大きな泳ぎ HR26	1000	0:12:30	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
swim	50	×	4	4	0' 45"	5	IM 1本ずつ 全身をしっかり動かす セット間なし	800	0:12:00	
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
pswim	50	×	3	4	0' 40"	5~7	FR DES 3本目スムースハード 気持ちよくスピードを出す セット間なし	600	0:08:00	
swim	25	×	1	1	3' 00"	9	FR DIVE ALLOUT	25	0:03:00	
DW										0:05:00
Total								4025		1:27:50