



【テーマ】
良いフォームをキープ
考えて感じる

2019/1/19 土曜

【泳法注意】
大きく
【主観的強度】

5

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' 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
	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	DPS 10ストローク ビックストローク 姿勢 水に乗る	400	0:06:40
PULL	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ビックストローク 10	100	0:02:00
	50	×	4	1	0' 45"	7	FR	↓	200	0:03:00
			1	1	0' 30"			セット間30秒(50が終わったら休む)		0:00:30
PSWIM	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	ビックストローク 10 キックを入れてスピードを上げる	100	0:01:40
	50	×	4	1	0' 40"	7	FR	↓	200	0:02:40
			1	1	0' 30"			セット間30秒(50が終わったら休む)		0:00:30
SWIM	25	×	4	1	0' 20"	7	FR	ビックストローク DPS 空回りさせない	100	0:01:20
	50	×	4	1	0' 35"	9	FR	↓ 泳ぎの最大効率を求める	200	0:02:20
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	75	×	1	6	1' 00"	5	FR	HR26~28 良いペースで入る	450	0:06:00
	25	×	1	6	1' 00"	9	FR	スプリント サイクルが長いので大きく速く泳ぐ 空回り禁止 ラストスパートのイメージ ギアチェンジ	150	0:06:00
SWIM	1000	×	1	1	12' 00"	5	FR	HR26 DPS 良い泳ぎ	1000	0:12:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:00