



【テーマ】
 テーパー
 スムーズに出力出来るようにする
 主観とタイムの一致
 レースイメージ

2019/2/26 火曜

【泳法注意】
 良い感覚
 【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
	50 × 8	1	0' 45"	5	FR	DPS ビックストローク 姿勢 水に乗る	400	0:06:00
SWIM	200 × 3	3	2' 50"	5~7	FR	DES1~3×3 3本目は気持ちよく上げる フォームを大事に	1800	0:25:30
		1	1' 00"			セット間1分		0:02:00
EASY	100 × 1	1	3' 00"	1		リラックス	100	0:03:00
SWIM	25 × 1	6	0' 30"	7	FR	12.5ドルフィンAW/12.5フォーム	150	0:03:00
	25 × 1	6	0' 30"	7	FR	400の浮き上がり~レースペース	150	0:03:00
						セット間無し		
SWIM	50 × 8	1	1' 00"	7	FR	レースペース 目標ラップで泳ぐ	400	0:08:00
SWIM	25 × 2	1	2' 00"	8	FR	丁寧にハード 1本目フット 2本目ハンド	50	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3850	1:27:30