



【テーマ】  
レースペース以上  
ハードワーク  
崩れない泳ぎと心

2019/3/12 火曜  
【泳法注意】  
レースペース以上  
【主観的強度】

7

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-up											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	×	12	1	0' 40"	3	FR	グライドキック+スカーリング 両手4/ムーブ右4/ムーブ左4	300		0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	3	FR	体側キック 右2 左2 ローリング4	200		0:06:00
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 体幹から大きなストローク セット間無し	200		0:04:00
SWIM	100	×	3	2	1' 30"	5~8	FR	DES 3本目ハード 400の入り以上	600		0:09:00
	50	×	3	2	0' 40"	7	FR	400のラップ以上 イーブン	300		0:04:00
	25	×	6	2	0' 30"	8	FR	イージー/ハード	300		0:06:00
			5	1	1' 00"			100→50→25→100→50→25各セット間1分			0:05:00
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100		0:03:00
PULL	200	×	6	1	2' 45"	5	FR	HYP5 DPS 苦しくてもイーブンストローク&ペース	1200		0:16:30
DW											0:05:00
Total									3800		1:29:10