



【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

2019/3/17 日曜  
【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' 35"	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		0:04:40
	25	×	12	1	0' 35"	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		0:07:00
	25	×	8	1	0' 35"	3	FR 体側キック 右2 左2 ローリング4	200		0:04:40
	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	200	×	8	1	3' 00"	3~8	FR スムース/ハード ハードの時は前の人をガンガン抜く 抜かれても立たないで競り合う	1600		0:24:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
swim	25	×	40	1	0' 30"	3~8	FR イージー/ハード 良い泳ぎ 再現性のある泳ぎ	1000		0:20:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:29:40