



【テーマ】
 テーパー レースペースにはめる
 崩れない泳ぎと心

2019/3/19 火曜
 【泳法注意】
 レースペース感覚
 【主観的強度】
 5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-up	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' 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	200	0:04:00
									セット間無し		
	swim	50	×	8	1	0' 40"	5	FR	スムーズ 良い泳ぎ タイムと感覚を合わせる	400	0:05:20
		50	×	8	1	0' 50"	6	FR	スムーズハード 一段ギアチェンジ 泳ぎを変えない	400	0:06:40
		50	×	8	1	1' 00"	7	FR	レースペース レースの理想ラップ	400	0:08:00
				1	2	1' 00"			セット間1分		0:02:00
	easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
	swim	400	×	1	1	7' 00"	9	FR	レース ベストを出す	400	0:07:00
	DOWN	400	×	1	1	10' 00"	1	CHO	しっかり乳酸を抜く	400	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:24:40