



【テーマ】
 前横呼吸でのスピード維持
 キャッチを高く 下半身を高く保つ
 ミドル週 距離慣れ

2019/4/21 日曜
 【泳法注意】
 体幹
 【主観的強度】
 6

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 板小 顔上げ 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	200		0:05:20
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム スイム	100		0:02:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	SC スカーリング プルブイ無し フロント4左右2ずつ	200		0:05:20
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム プル プルブイ無し 自分で足を浮かせる	100		0:02:00
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR ドッグプル 顔上げ 腰が反らないように 前体重	200		0:05:20
	25	×	4	1	0' 30"	3	FR フォーム 前横呼吸 下半身を高く	100		0:02:00
swim	200	×	1	8	2' 40"	5	FR イーブンペース DPS 楽にペースを保つ HR26	1600		0:21:20
	100	×	1	8	1' 10"	7	FR 前横呼吸 腕だけでカラダを上げない 下半身をフラットに	800		0:09:20
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
p swim	25	×	20	1	0' 30"	3~8	FR easy/hard 1~10スイム 11~20前横呼吸 毎回呼吸	500		0:10:00
DW										0:05:00
Total								4300		1:28:00