2019/4/23 火曜

【 テーマ 】
プル強化 最後まで腕を回しきれるようになる
キャッチを高く 下半身を高く保つ
ハード週 前横呼吸でのスピード

【泳法注意】
プル

【主観的強度】
7

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	×	4	1	0’40”	3	FR	フロントスカーリング 両手 プルブイ無し 浮く	100	0:02:40
	drill	25	×	4	1	0’40”	3	SC	フロントSC4 ストローク4 キャッチからストロークに繋げる	100	0:02:40
	swim	200	×	3	1	2’50”	5	FR	DES キャッチの感覚を大切にペースアップ	600	0:08:30
	drill	25	×	4	1	0’40”	3	FR	片手ヘッドアップ 反対の手に乗る 奇数右偶数左	100	0:02:40
	drill	25	×	4	1	0’40”	3	FR	前横呼吸 3／1 左右どちらでも出来るようにする	100	0:02:40
	swim	200	×	3	1	2’50”	5	FR	DES 前横呼吸 キャッチの感覚を大切にペースアップ	600	0:08:30
	swim	50	×	12	1	0’50”	5	FLY	キャッチと体重移動 楽に腕を回す	600	0:10:00
	easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス		0:03:00
	pull	200	×	3	3	2’45”	7	FR	前横呼吸 ハード パドルなし 最後までテンポを落とさない	1800	0:24:45
				1	2	0’45”			セット間45秒		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									4400	1:29:15