



【テーマ】  
 プル強化 最後まで腕を回しきれなくなる  
 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

2019/4/25 木曜  
 【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' 30"	3	FR	片手バタフライ 前呼吸 キャッチ、体幹を締めて前に				100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	前横呼吸 3/1 左右どちらでも出来るようにする				100	0:02:00
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	×	6	1	0' 50"	5	FR	12.5スイム/12.5ヘッドアップ 減速率を減らす				300	0:05:00
	50	×	6	1	0' 50"	5	FLY	うねり、タイミング、キャッチ、上に上がらない				300	0:05:00
	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	7/1前横呼吸 苦しいと腰が落ちるので呼吸時注意 セット間無し				300	0:05:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス				100	0:03:00
pull	200	×	3	3	2' 30"	7	FR	前横呼吸 パドル有り腰を下げない 最後までテンポキープ				1800	0:22:30
			1	2	1' 00"			セット間1分					0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4800	1:31:10	