



【テーマ】
 肘をしっかり立てて体幹で腕を回す
 キャッチを高く 下半身を高く保つ
 ミドル週 しっかり心拍を上げる
 腕を最後まで回し続けられるようにする

2019/5/14 火曜

【泳法注意】
 ペースアップ

【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 SC 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/FR 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	25	×	8	1	0' 30"	3~7 FR フォーム/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3 SC ドッグプル ヘッドアップ キック有り 肘の向き注意	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 30"	3 SC/FR 4ドッグプル 4ヘッドアップ キックを止めない	100	0:02:00
swim	25	×	8	1	0' 30"	3~7 FR フォーム/スムーズハード 前横呼吸	200	0:04:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00
swim	100	×	3	5	1' 15"	5~7 FR 3本目ハード 前横呼吸 HR28以上	1500	0:18:45
			1	4	0' 30"	セット間30秒		0:02:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO リラックス	100	0:03:00
pull	400	×	4	1	5' 10"	6 FR T字ターン 前横呼吸を入れながら 最後まで腕を回す HR26~28	1600	0:20:40
DW								0:05:00
Total							4500	1:27:05