



【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

2019/5/16 木曜

【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
pull	25	×	1	8	0' 30"	8 FR	フローティング ハード 掻き出しで上に行かない	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 00"	5 FR	ように肘を立てる 75はHYP5 酸素負債がある 中でも動き出しや出力を意識する	600	0:08:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1 CHO	リラックス	100	0:03:00
swim	25	×	1	8	0' 30"	5 D	連続ドルフィンスルー	200	0:04:00
	50	×	1	8	0' 35"	8 FR	T字ターン スピード変化 上げ下げで消耗しない	400	0:04:40
	200	×	1	8	2' 40"	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 セット間無し	1600	0:21:20
DW								0:05:00	
Total								4400	1:27:40