



【テーマ】
 肘をしっかり立てて体幹で腕を回す
 最後までテンポ、ストローク長をキープする
 ミドル週 しっかり心拍を上げる

2019/5/18 土曜

【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
pswim	25	×	1	8	0' 30"	8	FR	フローティング ヘッドアップスイム 腰を反らさない				200	0:04:00
	50	×	1	8	0' 40"	5	FR	イーブンペース 前横呼吸 楽に泳ぐ セット間無し ※パドル有り				400	0:05:20
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス				100	0:03:00
pull	200	×	3	4	2' 30"	7	FR	前横呼吸 HR26~28 T字ターン テンポ良く腕を回す セット間 1分 ※パドルプル				2400	0:30:00
			1	3									0:00:00
DW												0:05:00	
Total											4400	1:25:00	