



【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

2019/5/19 日曜

【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 スプリント	200		0:04:00
	50	×	1	8	0' 45"	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		0:06:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
pull	200	×	1	6	2' 50"	3	FR 前横呼吸 T字ターン テンポ良く腕を回す	1200		0:17:00
	200	×	1	6	2' 25"	7	FR セット間なし 2:50 HR23以下 2:25 HR28以上	1200		0:14:30
DW										0:05:00
Total								4400		1:27:10