



【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  
 ハード週 乳酸を出す 耐える

2019/5/21 火曜

【泳法注意】  
 乳酸処理能力  
 【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
p swim	100	×	5	1	1' 20"	5	FR	サイクル セットDES セット間30秒	500	0:06:40
	100	×	4	1	1' 15"	6	FR	泳ぎを崩さないでペースを上げる	400	0:05:00
	100	×	3	1	1' 10"	8	FR	↓	300	0:03:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
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
swim	100	×	1	4	1' 10"	8	FR	前横呼吸 T字ターン 乳酸を出す、心拍を上げる	400	0:04:40
	200	×	1	4	2' 30"	6	FR	イーブンペース 心拍を落とす	800	0:10:00
	200	×	1	4	2' 40"	5	FR	↓	800	0:10:40
			1	3	0' 30"			セット間30秒		0:01:30
DW										0:05:00
Total									4500	1:25:40