



【テーマ】
 スピードを出しても崩れないように
 エアロビクキープ
 イージー週 スピードと出力を上げる

2019/5/28 火曜
 【泳法注意】
 スピード
 【主観的強度】
 5

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
swim	200	×	4	1	2' 40"	5~7	FR 4本目スムーズハード 気持ちよくペースを上げる	800		0:10:40
	100	×	4	1	1' 20"	5~7	FR ↓ T字ターン 前横 一定ペース	400		0:05:20
	50	×	4	1	0' 40"	5~7	FR ↓	200		0:02:40
			1	2	0' 30"		セット間30秒			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
p swim	75	×	1	8	1' 10"	5	FR スムース フォーム 大きな泳ぎ	600		0:09:20
	25	×	1	8	0' 30"	7	FR フローティング スプリント20m ひとかき目を大切に	200		0:04:00
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	FR リラックス	100		0:03:00
swim	25	×	8	1	0' 30"	3~8	FR フォーム/ハード	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:22:40