



【テーマ】
 スピードを出しても崩れないように
 寺ミドル週 もう一段ギアチェンジ
 レース繋ぎ週 エアロビックと出力を下げない

2019/6/8 土曜
 【泳法注意】
 エアロビックとスピード
 【主観的強度】

6

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
pull	100	×	15	1	1' 20"	5~7	FR	T字ターン前横 寺HR26以上 神奈川組はHR26以下 パドル無し エアロビックキープ	1500	0:20:00
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	200	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	25	×	1	6	0' 30"	6	FR	ノーブレスプリント 刺激入れ	150	0:03:00
	50	×	3	6	0' 40"	3	FR	寺HR28 神奈川組ペースフリー	900	0:12:00
			1	5	0' 30"			セット間30秒		0:02:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	フローティングスタート 12.5ハード/イージー	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									4050	1:24:10