



【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

2019/6/9 日曜
 【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
swim	100	×	5	3	1' 15"	6	FR	T字ターン前横 寺HR26以上	1500	0:18:45
			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	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
pull	50	×	2	8	1' 00"	8	FR	T字ターン 前横 ハード HR28以上 パドル有り	800	0:16:00
	50	×	1	7	1' 00"	3	CHO	イージー リラックス しっかりリカバリー ハード終わったらHRを確認してすぐイージー 最後までテンポが落ちないように	350	0:07:00
swim										
DW										0:05:00
Total									4050	1:25:25