2019/6/25　　火曜

【 テーマ 】
緩急をつける 状況対応力
スピード持久力 長い距離でのペーシング
ハード週 強い気持ちを持って1週間を過ごそう
NEWドリル

【泳法注意】
エアロビックとスピード
【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 | Fスカーリング 片手 ヘッドアップ キック有り 奇右偶左 | 100 | 0:02:40 |
| | drill | 25 | × | 4 | 1 | 0’40” | 3 | SC/FR | 片手 FSC4 片手ハイエルボー チェンジ | 100 | 0:02:40 |
| | swim | 25 | × | 8 | 1 | 0’30” | 3~7 | FR | フォーム/スムースハード　スピードをあげても崩さない | 200 | 0:04:00 |
| | p pull | 100 | × | 1 | 4 | 1’20” | 5 | FR | 前横 T字 サイクルイン ペースの上げ下げに合わせる | 400 | 0:05:20 |
| | | 100 | × | 1 | 4 | 1’10” | 7 | FR | ↓ | 400 | 0:04:40 |
| | | 100 | × | 1 | 4 | 1’30” | 3 | FR | ↓ | 400 | 0:06:00 |
| | | 100 | × | 2 | 4 | 1’15” | 6 | FR | ↓ | 800 | 0:10:00 |
| | | | | | | | | | セット間無し | | |
| | easy | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| | drill | 25 | × | 4 | 1 | 0’40” | 3 | SC | ワイドドッグプル　ヘッドアップ キック無し 大きなキャッチ | 100 | 0:02:40 |
| | drill | 25 | × | 4 | 1 | 0’40” | 3 | SC | フィニッシュスカーリング キック無し ヘッドアップ 反らない | 100 | 0:02:40 |
| | swim | 25 | × | 8 | 1 | 0’30” | 3~7 | FR | フォーム/スムースハード　前横呼吸 | 200 | 0:04:00 |
| | easy | 50 | × | 1 | 1 | 2’00” | 1 | CHO | リラックス | 50 | 0:02:00 |
| | swim | 50 | × | 1 | 2 | 0’35” | 7 | FR | 前横 T字 最初と最後の50はハード 他はサイクルイン | 100 | 0:01:10 |
| | | 100 | × | 1 | 2 | 1’15” | 6 | FR | ↓ 50は400の入り以上のタイム | 200 | 0:02:30 |
| | | 200 | × | 1 | 2 | 2’35” | 5 | FR | ↓ 他はサイクル内でペーシング | 400 | 0:05:10 |
| | | 100 | × | 1 | 2 | 1’15” | 6 | FR | ↓ | 200 | 0:02:30 |
| | | 50 | × | 1 | 2 | 0’35” | 7 | FR | ↓ | 100 | 0:01:10 |
| | | | | 1 | 1 | 2’00” | | | セット間2分 | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 4350 | 1:26:30 |