



2019/6/27 木曜  
 【泳法注意】  
 エアロビックとスピード  
 【主観的強度】  
 5

【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

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								
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	0:10:00 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/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
pull	100	×	5	1	1' 35"	5 FR 前横 T字 プルブイ無し ボディポジションを高く保つ	500	0:07:55
p pull	100	×	5	1	1' 25"	6 FR ↓パドルに負けないように前に体重を乗せる	500	0:07:05
swim	100	×	5	1	1' 15"	7 FR ↓キックは加速装置 楽にスピードを上げる セット間無し	500	0:06:15
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/スムーズハード 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	400	×	2	1	6' 00"	7 FR 前横 T字 前後半ネガティブ ペーシング	800	0:12:00
	200	×	2	1	3' 00"	7 FR ↓	400	0:06:00
	100	×	2	1	1' 30"	7 FR ↓ セット間無し	200	0:03:00
DW								
Total							4250	1:28:15