



【テーマ】
 緩急をつける 状況対応力
 スピード持久力
 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

2019/6/29 土曜
 【泳法注意】
 エアロビックとスピード
 【主観的強度】
 7

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/スムーズハード スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
swim	200	×	2	3	3' 00"	7 FR 前横 T字 400の後半200のラップ+10以内 HR28以上	1200	0:18:00
	200	×	1	2	3' 00"	3 FR リカバリースイム 心拍と泳ぎを整える	400	0:06:00
						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	100	×	2	6	1' 10"	8 FR サイクルイン 回る 前横 T字 回れない人は道具を使う	1200	0:14:00
			1	5	0' 30"	セット間30秒 パドル、フィン可		0:02:30
DW								0:05:00
Total							4150	1:26:30