



【テーマ】
レース週 エアロビックとスピードキープ
インナーを意識したキャッチの習得

2019/7/2 火曜
【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	
N-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	
swim	100	×	3	6	1' 15"	7	FR T字 1/4s4hup 2/前横 3/ノーマル	1800	0:22:30	
			1	5	0' 30"		セット間30秒		0:02:30	
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	100	×	1	1	2' 00"	1	CHO リラックス	100	0:02:00	
swim	25	×	1	8	0' 30"	8	FR スプリント しっかりスピードを出す	200	0:04:00	
	75	×	1	8	1' 00"	5	FR イーブンペース 前横 T字 楽に セット間無し	600	0:08:00	
DW										
Total								4000	1:23:00	