2019/7/4　木曜

【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
疲労感をチェック

【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/スムースハード　スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
swim	100 × 4	4	1’30”	7	FR	DES 前横 T字 楽な所から気持ち良く	1600	0:24:00
	1	3	0’30”			セット間30秒		0:01:30
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/スムースハード　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	12.5ヘッドアップ 12.5フォーム	200	0:04:00
	50 × 1	8	0’45”	5	FR	スムース 前横 T字	400	0:06:00
	25 × 1	8	0’30”	6	FR	12.5スプリント 12.5フォーム	200	0:04:00
						セット間無し		
DW								0:05:00
Total							3800	1:25:30