

【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】
 体調チェック
 【主観的強度】

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	
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	400	×	1	2	5' 40"	5 FR	DPS 大きく丁寧に 前横 T字	800	0:11:20	
	200	×	2	2	2' 45"	6 FR	テンポ泳 気持ちよく泳ぐ 前横 T字	800	0:11:00	
	100	×	4	2	1' 20"	7 FR	DES 4本目 スムースハード 前横 T字 セット間無し	800	0:10:40	
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	4	0' 30"	8 FR	12.5ヘッドアップ 12.5フォーム	100	0:02:00	
	50	×	1	4	0' 50"	3 FR	フォーム	200	0:03:20	
	25	×	1	4	0' 30"	8 FR	12.5スプリント 12.5フォーム	100	0:02:00	
DW										
								4100	1:23:20	
Total									4100	1:23:20