



【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

2019/7/7 日曜  
 【泳法注意】  
 体調チェック  
 【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	400	× 1	2	5' 30"	5	FR DPS 大きく丁寧に 前横 T字	800		0:11:00
	200	× 2	2	2' 40"	6	FR テンポ泳 気持ちよく泳ぐ 前横 T字	800		0:10:40
	100	× 4	2	1' 15"	7	FR DES 4本目 スムースハード 前横 T字 セット間無し	800		0:10:00
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	4	0' 30"	8	FR ヘッドアップ 丁寧に	100		0:02:00
	50	× 1	4	0' 50"	3	FR フォーム 大きくリズム良く	200		0:03:20
	25	× 1	4	0' 30"	8	FR スプリントダッシュ セット間無し	100		0:02:00
DW									0:05:00
Total							4100		1:22:00