



【テーマ】
 繋ぎ週
 疲労感のチェック 出力の維持

2019/7/9 火曜
 【泳法注意】
 出力の維持
 【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	100 × 5	1	1' 25"	5	FR	DPS 大きく丁寧に 前横 T字	500	0:07:05	
	100 × 4	1	1' 20"	6	FR	テンポ泳 気持ちよく泳ぐ 前横 T字	400	0:05:20	
	100 × 3	1	1' 15"	7	FR	イーブンペース 丁寧に 前横 T字	300	0:03:45	
	100 × 2	1	1' 10"	8	FR	サイクルイン スピードを上げて T字	200	0:02:20	
		1 3	0' 20"			セット間20秒		0:01:00	
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	
p swim	50 × 1	4	0' 35"	8	FR	前横 T字 しっかりテンポを上げて	200	0:02:20	
	100 × 1	4	1' 20"	5	FR	↓ スムース 楽に	400	0:05:20	
	50 × 1	4	0' 35"	8	FR	前横 T字 しっかりテンポを上げて	200	0:02:20	
	100 × 2	4	1' 15"	6	FR	↓ テンポ泳 一定に落とし込む	800	0:10:00	
		1 3	0' 30"			セット間30秒		0:01:30	
swim	25 × 1	1	2' 00"	9	FR	dive all out	25	0:02:00	
DW									0:05:00
Total							4325	1:26:00	