



【テーマ】
 ベーストレーニング 上げ下げ
 様々な筋出力

【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-up									
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/FF	片手 FSC4 片手ハイエルポー 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	
pswim	200 × 2	3	2' 40"	5	FR	25/ヘッドアップ 175/前横 T字	1200	0:16:00	
	100 × 1	3	1' 10"	8	FR	前横 T字 スムースハード	300	0:03:30	
	200 × 1	3	2' 30"	7	FR	リカバリー 前横 T字 泳ぎを立て直す セット間無し	600	0:07:30	
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	6	0' 20"	8	FR	ヘッドアップ スプリント	150	0:02:00	
	25 × 1	6	0' 30"	3	FR	リカバリー スイム	150	0:03:00	
	50 × 2	6	0' 40"	8	LY/F	25/FLY 25/FR T字 セット間無し	600	0:08:00	
DW									
Total							4300	1:23:00	