



【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									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/FF	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 × 15	1	1' 20"	5~7	FR	3.6.9.12.15 スムースハード 大きな泳ぎでスピードを上げる	1500	0:20:00	
easy	100 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:02:00	
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	100 × 1	8	1' 30"	5	IM	スムーズ 全身をしっかりと動かす	800	0:12:00	
	50 × 1	8	0' 50"	8	FR	ハード 前横 壁蹴り	400	0:06:40	
	50 × 1	7	0' 50"	3	CHO	イージー リカバリー セット間無し	350	0:05:50	
DW									0:05:00
Total							4450	1:29:30	