



【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】

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
pull	100 × 2	4	1' 30"	5	FR	プルブイ無し ボディポジションを意識	800		0:12:00
swim	100 × 2	4	1' 20"	6	FR	ボディポジションが高いままキックを入れる セット間無し T字 ノーマル呼吸	800		0:10:40
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
pull	50 × 1	6	0' 45"	5	FR	25/ヘッドアップ 25/ノーマル	300		0:04:30
	50 × 1	6	0' 45"	8	FR	25/前横 25/ノーマル	300		0:04:30
	100 × 1	6	1' 30"	5	IM	パドルスイム HR25 セット間無し	600		0:09:00
DW									0:05:00
Total							4200		1:25:40