



【テーマ】
 スピード 出力 乳酸生成
 良い泳ぎの意識付け

2019/7/23 火曜
 【泳法注意】
 出力の向上 ベースキープ
 【主観的強度】

6

A									
Menu	Set	Cycle	強度	種目	説明	Distanc	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 C/F 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		
p swim	400	× 3	1	5' 20"	6 FR HYP5 前横 T字 DPS イーブンペース	1200	0:16:00		
	200	× 3	1	2' 30"	7 FR ↓	600	0:07:30		
	100	× 3	1	1' 10"	8 FR ↓	300	0:03:30		
		1	2	1' 00"	セット間 1分		0:02:00		
easy	100	× 1	1	3' 00"	1 CHOリラックス				
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		
p swim	50	× 16	1	1' 00"	1~8 FR easy/hard 乳酸を出す 前横 ノーマルターン	800	0:16:00		
DW							0:05:00		
Total						4100	1:26:00		