



【テーマ】
 体調に合わせて出力
 良い泳ぎの意識付け

2019/7/27 土曜
 【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	Dis	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/FR	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	200 × 4	1	2' 40"	6	FR	HYP5 前横 T字 DPS セットDES HR23	800			0:10:40
	200 × 3	1	2' 40"	7	FR	↓HR25以下	600			0:08:00
	200 × 2	1	2' 40"	8	FR	↓スピードを上げててもDPS HR26 以上	400			0:05:20
		1 2	0' 30"			セット間30秒				0:01:00
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 × 2	8	0' 40"	8	FLY	25/FLY 25/FR First T字	800			0:10:40
	50 × 1	7	1' 00"	3	FR	イージー	350			0:07:00
						FLYのキャッチで肘をしっかり立てる				
DW										0:05:00
Total							4150			1:23:40