



【テーマ】
 タイムを出しに行く
 良い泳ぎの意識付け

2019/7/28 日曜
 【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	
pull	200 × 3	1	2' 40"	6	FR	25ヘッドアップ/25スイム T字	600	0:08:00	
	200 × 3	1	2' 35"	7	FR	25前横 / 25スイム T字	600	0:07:45	
	200 × 3	1	2' 30"	8	FR	DPS 前横 T字	600	0:07:30	
	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	
swim	50 × 16	1	0' 50"	8	FR	easy/hard	800	0:13:20	
DW									0:05:00
Total							3800	1:18:35	