



【テーマ】
 タイムを出しに行く
 良い泳ぎの意識付け

2019/7/30

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					Dis	Time		
W-up												0:10:00		
cho	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
swim	200	×	3	3	2' 45"	6	FR	T字 前横 テンポ泳 楽に					1800	0:24:45
	100	×	1	3	1' 30"	8	FR	T字 前横 スムースハード					300	0:04:30
								セット間無し						
easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス					100	0:03:00
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
swim	100	×	1	4	1' 30"	5	IM	フォーム しっかり全身を動かす					400	0:06:00
	50	×	1	4	0' 50"	3	FR	フォーム ノーマルターン					200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード ピリッと タイムを出す					200	0:03:20
			1	3	0' 30"			セット間30秒						0:01:30
DW												0:05:00		
Total												4200	1:27:25	