



【テーマ】
 タイムを出しに行く
 良い泳ぎの意識付け

木曜
 【泳法注意】
 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
swim	100 × 3	4	1' 20"	6	FR	DES 3本目 スムースハード T字 前横	1200	0:16:00
	1	3				セット間30秒 泳ぎのチェック		
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	400 × 1	1	6' 00"	5	FR	テンポ泳 前横T字 自分の調子に合わせて	400	0:06:00
	300 × 1	1	4' 10"	6	FR	↓	300	0:04:10
	200 × 1	1	2' 40"	7	FR	↓	200	0:02:40
	100 × 1	1	1' 30"	8	FR	↓	100	0:01:30
swim	25 × 1	1	2' 00"	9	FR	速い強い泳ぎ 刺激入れ	25	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3525	1:16:20