2019/9/7　土曜

【泳法注意】
スピード持久力

【主観的強度】
6

【 テーマ 】

ハード週　スピード持久力！
速いスピードを出せるように。

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/スムースハード　スピードをあげても崩さない	200	0:04:00
p swim	100	×	3	6	1’15”	7	FR	25/ヘッドUP 75/前横 T字 空回りにならないように	1800	0:22:30
			1	5	0’30”			セット間30秒		0:02:30
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/スムースハード　前横呼吸	200	0:04:00
swim	50	×	1	8	0’35”	8	FR	前横 T字 スピードの上げ下げに対応する	400	0:04:40
	100	×	1	8	1’45”	8	FR	前横 T字 ハードペース 50の泳ぎを再現	800	0:14:00
								セット間無し		
DW										0:05:00
Total									4300	1:27:40