



【テーマ】

レースイメージ作り  
ペースコントロール  
キレを出す

2019/9/24 火曜

【泳法注意】

レースイメージ

【主観的強度】

5

| 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 |
| pull   | 200 × 8 | 1   | 2' 40" | 5~8 | FR    | 前横 T字 25/スムーズ 25/テンポアップ<br>ギアチェンジ 小さな泳ぎにならない | 1600 | 0:21:20 |
| 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 |
| p swim | 25 × 1  | 8   | 0' 30" | 5   | FR    | バタ足FLY 腰を落とさない キック止めない                       | 200  | 0:04:00 |
|        | 75 × 1  | 8   | 1' 00" | 8   | FR    | 前横 T字 スムーステンポ<br>セット間無し                      | 600  | 0:08:00 |
| swim   | 50 × 8  | 1   | 1' 00" | 5~8 | FR    | ダイブ ポンツーン 追い越しイメージ                           | 400  | 0:08:00 |
| DW     |         |     |        |     |       |  |      | 0:05:00 |
| Total  |         |     |        |     |       |  | 4100 | 1:25:20 |