

【 テーマ 】 疲労調整 レースイメージ作り ペースコントロール キレを出す 2019/9/26 木曜 【泳法注意】 レースイメージ 【主観的強度】 5

								ーキレを曲り 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
pull	200	×	8	1	2' 50"	5~8	FR	前横 T字 奇数フォーム/偶数スムースハード 気持ち良くスピードを出す	1600	0:22:40
easy	100	×	1	1	3'00"	1	СНО	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	400	×	1	1	6' 00"	5~8	FR	前横 T字 イージー/スムースハード50	400	0:06:00
	100	×	4	1	1'30"	5~8	FR	前横 T字 奇数フォーム/偶数スムースハード	400	0:06:00
	25	×	8	1	1'00"	3~9	FR	前横T字 奇数イージー/偶数ハード	200	0:08:00
W										0:05:00
Total									3900	1:26:40