



【テーマ】

レース週

体調の確認

浅海 心肺、筋肉へ刺激強め

寺澤 疲労をチェックしながら出力キープ

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	300 × 1	5	4' 50"	3~5	FR	前横 T字 スムース HYP5 大きな泳ぎ	1500	0:24:10
	100 × 1	5	1' 10"	6~8	FR	前横 T字 ファースト スピードの確認	500	0:05:50
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス		
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
pswim	50 × 18	1	0' 50"	3~8	FR	前横 T字 浅海1E2H 寺澤1E1H	900	0:15:00
DW								0:05:00
Total							4100	1:26:00