



【テーマ】
 イージー週 リカバリー
 スピードキープ 域値へのアプローチ
 ペーシング

2020/8/13 木曜
 【泳法注意】
 リカバリー・スピードキープ
 【主観的強度】
 5

A										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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 × 6	1	0' 45"	3	FR	小さい板でヘッドダウンキック 姿勢作り	150	0:04:30		
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	小さい板でサイドキック 姿勢作り 腰が反らない 真っ直ぐ	150	0:04:30		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	Fly	小さい板で片手スイム 前に乗る、伸びる	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	片手スイム 3ストロークチェンジ 右3/左3	150	0:04:00		
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00		
pswim	150 × 6	1	2' 30"	3	FR	右手/左手/swim by50m テクニック DPS 大きなストローク	900	0:15:00		
pswim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	サイクルDES ↓ セット間なし 楽な泳ぎを強くする	200	0:03:00		
	100 × 3	1	1' 20"	5	FR	↓	300	0:04:00		
	200 × 2	1	2' 30"	7	FR	↓	400	0:05:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
swim	75 × 6	1	1' 20"	5	IM	Fly・Ba・Br HR24^26 丁寧に大きく	450	0:08:00		
swim	25 × 6	1	0' 40"	8	FR	スムーズハード コントロールしてハード	150	0:04:00		
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3800	1:24:20		