



【テーマ】
 スプリント力をキープする
 エアロビックとスプリントの向上

2018/5/15 火曜
 【泳法注意】
 スピード持久力
 【主観的強度】
 5

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
SKPS	800	×	1	1	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック 15分以内	800	0:10:00	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0'30"	3	SC	フロントスカーリングヘッドアップ プルブイ有 キャッチ強化 身体を浮かせながら前に進む	200	0:04:00
Pull	100	×	2	6	1'20"	4	FR	ベースペース 心拍を上げないように泳ぐ 50に繋げる	1200	0:16:00
	50	×	1	6	0'35"	6	FR	しっかりペースを上げる 前腕の疲労に負けない プルブイ有 セット間無し	300	0:03:30
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リフレッシュ	100	0:03:00
Swim	200	×	8	1	2'40"	5	FR	クイックターン・タッチターン無し T字ラインでターン ドラフティングスイム 3秒間隔スタート 1本ずつ先頭交代	1600	0:21:20
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リフレッシュ	100	0:03:00
S	25	×	4	1	1'00"	9	FR	横並びスタート 当たりポジションチェック	100	0:04:00
S	25	×	1	1	3'00"	9	FR	DIVEALLOUT スプリント力を上げましょう	25	0:03:00
DW										
Total								4425	1:27:50	