



【テーマ】
 スプリント力とパワーをキープする
 エアロビックとスプリントの向上

2018/5/17 木曜

【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 プルプイ有 キャッチ強化 身体を浮かせながら前に進む	200	0:04:00
Pull	50	×	3	6	0'40"	4	FR	ベーススペース 心拍を上げないように泳ぐ 25に繋げる	900	0:12:00
	25	×	1	6	0'20"	6	FLY	FLY きつい所でもパワーを出せるようにする セット間無し	150	0:02:00
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リフレッシュ	100	0:03:00
Swim	200	×	8	1	2'30"	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	0:20:00
Easy	100	×	1	1	3'00"	1	CHO	リフレッシュ	100	0:03:00
S	50	×	3	5	0'35"	7	FR	前向横呼吸 スピードを出しながらでも前方確認 セット間有	750	0:08:45
			1	4	1'00"					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										0:05:00
Total								4625		1:29:45