



【テーマ】
 ハード週 量と質を高めよう
 ベースアップ 有酸素キープ

2018/7/18 木曜
 【泳法注意】
 ベースアップ
 【主観的強度】
 5

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
choice	100	×	4	1	1' 50"	1 CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3 FR	フロントスカーリング キック有	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3 FR	片手スカーリング キック有	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3 FR	ロングストローク 大きくキャッチを意識して パドルは無し 素手の感覚を意識して セット間無し	200	0:04:00	
Swim	100	×	4	1	1' 40"	3~7 IM	1/25 2/25-50 3/50-75 4/75-100 8割ハード	400	0:06:40	
	100	×	4	1	1' 35"	3~7 IM	ロングストローク 大きく楽に フォーム	400	0:06:20	
	100	×	4	1	1' 30"	5 IM	HR26 イーブンハイペース セット間20秒	400	0:06:00	
Swim	50	×	2	8	0' 45"	3 FR	ロングストローク 楽に大きく	800	0:12:00	
	50	×	1	8	0' 35"	7 FR	ロングストロークで速く セット間無し	400	0:04:40	
Swim	200	×	4	1	2' 50"	5 FR	DES ロングストローク 最後は気持ちよく上げる	800	0:11:20	
DW										0:05:00
Total								4200		1:24:00