

【 テーマ 】 ハード週レベル2 量アップ/質アップ ベースアップ エアロビック多め 2018/8/9 【泳法注意】

ベースアップ

【主観的強度】

木曜

100	×	4	Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
100	×	4							
		4	1	1' 50"	1	СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:10:00 0:07:20
25 25	×	8 8	1	0' 40" 0' 30"	3 3•7	FR FR	ドリル チョイス 自分で考えてドリルを入れる フォーム/スムースハード よい泳ぎでスピードを出す	200 200	0:05:20 0:04:00
50	×	3	4		5	IM	1本目45秒/Fly·Ba 2本目50秒/Ba·Br 3本目45秒/Br·Fr 切り替え、ターン、浮き上がりを丁寧に行う事 twk問無し	600	0:09:00
100 100	×	2 1	4 4	1'25" 1'30"	6 3	IM FR	ショートサイクルでも丁寧に泳ぐ FRでしっかりリカバリー セット間無し	800 400	0:11:20 0:06:00
100	×	1	1	3'00"	1	СНО	リラックス	100	0:03:00
100	×	20	1	1115"	e	ED	ノーヴ・ム゚ーっ 早悠士で曰ピペーった+一プナス声	2000	0:25:00
1 1 1	00 00	00 × 00 × 00 ×	00 × 2 00 × 1	00 × 2 4 00 × 1 4	00 × 2 4 1'25" 00 × 1 4 1'30" 00 × 1 1 3'00"	00 × 2 4 1'25" 6 00 × 1 4 1'30" 3 00 × 1 1 3'00" 1	00 × 2 4 1'25" 6 IM 00 × 1 4 1'30" 3 FR 00 × 1 1 3'00" 1 CHO	切り替え、ターン、浮き上がりを丁寧に行う事 セット間無し 00 × 2 4 1'25" 6 IM ショートサイクルでも丁寧に泳ぐ 00 × 1 4 1'30" 3 FR FRでしっかりリカバリー セット間無し 00 × 1 1 3'00" 1 CHO リラックス	切り替え、ターン、浮き上がりを丁寧に行う事 セット間無し 00 × 2 4 1'25" 6 IM ショートサイクルでも丁寧に泳ぐ 800 00 × 1 4 1'30" 3 FR FRでしっかりリカバリー 400 セット間無し 100

DW					0:05:00
	Total			4700	1:26:00