



【テーマ】  
ミドル週 エアロビクからの切り替え  
無酸素と有酸素の向上

2018/9/11 火曜  
【泳法注意】  
スピード切り替え・リズム  
【主観的強度】

6

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
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	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドル有 片手フロントスカーリング ヘッドアップ キック有	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドル有 スローヘッドアップ キック有 上下動を少なく 体幹意識	150	0:04:00
	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドル有 2/1前横呼吸 楽にスピードを出す 上下動少なく	150	0:03:00
Pswim	100 × 2	7	1' 30"	5	IM	エアロビクで楽に泳ぐ 各種目のタイミングを意識して	1400	0:21:00
	100 × 1	7	1' 10"	7	FR	2/1前横呼吸でスピードを上げる がむしゃらはダメ セット間無し	700	0:08:10
Easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	25 × 20	1	0' 30"	3-7	FR	奇数/2/1前横呼吸テンポ泳 偶数/ノープレハード	500	0:10:00
Easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
Swim	50 × 3	5	0' 35"	7	FR	前横呼吸 がむしゃらにならない リズム、タイミングを大切に	750	0:08:45
		1	0' 45"	4		セット間45秒		0:03:00
DW								0:05:00
Total							4350	1:29:15