



【テーマ】
ミドル週 エアロビックとスピードへの意識
無酸素と有酸素の向上

2018/9/13 木曜
【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										
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	×	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 片手ヘッドアップ 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	6	1' 30"	5	IM	エアロビックで楽に泳ぐ 各種目のタイミングを意識して	1200	0:18:00
	25	×	1	6	0' 30"	7	FR	12.5mハード ヘッドアップスピン/12.5mフォーム セット間無し	150	0:03:00
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
PSwim	25	×	20	1	0' 30"	3・7	FR	奇数/2/1前横呼吸テンポ泳 偶数/ヘッドアップストレートアーム	500	0:10:00
Easy	50	×	1	1	2' 00"	1	CHO	リラックス	50	0:02:00
Swim	100	×	15	1	1' 15"	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 一定のペース 行き過ぎない HR26 このサイクルが楽に感じるように泳ぐ	1500	0:18:45
DW										0:05:00
Total									4350	1:28:05