



【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

2018/9/15 土曜
【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 | × | 8 | 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 | 200 | | 0:05:20 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3 | FR パドル有 片手スイム 前横呼吸 きおつけ 奇数/右手右呼吸 偶数/左手左呼吸 | 200 | | 0:05:20 |
| PSwim | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 3 | FR スピード変化 サイクル通りに泳ぐ 前横呼吸 | 400 | | 0:05:20 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 15" | 5 | FR 無駄に心拍を上げない | 400 | | 0:05:00 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 10" | 7 | FR がむしゃらはダメ | 400 | | 0:04:40 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 3 | FR 大きく泳いで休む セット間なし | 200 | | 0:03:00 |
| Easy | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | CHO リラックス | 100 | | 0:03:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 3 | FR エアロビック 前横呼吸2/1 リズムを大事に | 200 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 1 | 4 | 0' 30" | 5 | FR 12.5m/ヘッドアップスピン 12.5m/フォーム | 100 | | 0:02:00 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 3 | FR エアロビック 前横呼吸2/1 リズムを大事に | 200 | | 0:03:00 |
| | 25 | × | 1 | 4 | 0' 30" | 7 | FR ノーブレ ハード セット間なし | 100 | | 0:02:00 |
| PSwim | 100 | × | 2 | 6 | 1' 30" | 3 | IM エアロビック 大きく省エネ 技術を意識して | 1200 | | 0:18:00 |
| | 50 | × | 1 | 6 | 0' 35" | 7 | FR スピードへの切り替え セット間なし | 300 | | 0:03:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 4400 | | 1:25:30 |