



【テーマ】  
 ハード週 エアロビックとスピード  
 無酸素と有酸素の向上

2018/9/20 木曜  
 【泳法注意】  
 スピード持久力  
 【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	×	8	1	0' 40"	3	FR 片手スカーリング パドル・キック有 腰を上げる	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR パドル有 ドッグプル12.5m/スイム12.5m	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 40"	3	FR パドル有 ドッグプルヘッドアップ12.5m/ヘッドアップ12.5m	200	0:05:20	
	25	×	8	1	0' 30"	3	FR DPS 前横2/1呼吸 リズムとストロークを一定に	200	0:04:00	
PSwim	100	×	2	5	1' 15"	5	FR サイクルに合わせて楽に泳ぐ 巡航ペース 前横呼吸	1000	0:12:30	
	100	×	1	5	1' 10"	7	FR しっかり上げる スピードの切り替え 前横呼吸	500	0:05:50	
			1	4	0' 20"		セット間20秒		0:01:20	
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100	0:03:00	
SWim	400	×	1	1	5' 20"	5	サイクルDES サイクルに合わせてスピードを上げていく	400	0:05:20	
	300	×	1	1	3' 50"	6	楽に泳ぎ続ける 前呼吸を入れながら	300	0:03:50	
	200	×	1	1	2' 30"	7		200	0:02:30	
	100	×	1	1	1' 10"	8	気持ちよく終われるように	100	0:01:10	
							セット間無し			
Swim	50	×	3	4	0' 35"	7	良いスピードをキープ	600	0:07:00	
			1	3	0' 45"		セット間45秒		0:02:15	
DW										0:05:00
Total								4400		1:27:05