



【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

2018/9/22 土曜
 【泳法注意】
 スピード持久力
 【主観的強度】

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	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	200	×	1	5	2' 40"	3	FR	エアロビック 前横呼吸 100に向けてHRをコントロール	1000	0:13:20
	100	×	1	5	1' 20"	7	IM	FLYからしっかりスピードを上げる 泳ぎの切り替え セット間無し	500	0:06:40
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 30"	3・7	FLY	イージー/ハード	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 30"	3・7	FR	イージー/ハード(ヘッドアップ) セット間30秒	200	0:04:00
Pull	25	×	16	1	0' 25"	7	FR	ヘッドアップ 腰が反らないように キャッチでひじを立てる	400	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 40"	5	FR	楽に 前横呼吸	200	0:02:40
	50	×	4	1	0' 35"	7	FR	ペースを上げる ギアチェンジ セット間なし	200	0:02:20
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:00