



【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

2018/9/23 日曜
 【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										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 しっかりメリハリテンポを上げよう	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
Easy	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO リラックス	100		0:03:00
Swim	100	×	1	6	1' 20"	3	FR 巡航ペース 心拍を落とす 前横呼吸	600		0:08:00
	50	×	1	6	0' 35"	7	FR しっかり上げる 前横呼吸 セット間なし	300		0:03:30
DW										0:05:00
Total								4200		1:27:50