



【テーマ】
調整週 レーステクニック、スピードへの移行
無酸素と有酸素の向上

2018/9/27 木曜
【泳法注意】
リカバリー・スピード
【主観的強度】

5

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	
Swim	50	×	8	1	0' 45"	3 FR	前横呼吸 リズム フォーム	400	0:06:00	
Swim	100	×	8	1	1' 30"	5 IM	エアロビック 楽に全身を動かす	800	0:12:00	
PSwim	25	×	8	1	0' 30"	3 FLY	ロングストローク 5ストローク以内	200	0:04:00	
	25	×	8	1	0' 30"	5 FLY	12.5FLYハード/12.5CHOイージー	200	0:04:00	
Kick	50	×	3	2	1' 00"	3 CHO	楽に動かす	300	0:06:00	
	25	×	1	2	0' 25"	5 CHO	体幹を意識してスピードアップ	50	0:00:50	
Sswim	100	×	2	4	1' 30"	3 FR	エアロビック 前横呼吸 25に繋げる	800	0:12:00	
	25	×	1	4	0' 30"	7 FR	スプリント しっかりスピードを乗せる	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								4050		1:29:10